CATHERINE POLAN ORZECH, M.A., L.M.F.T.
WILLIAM H. MOORCROFT, PH. D.

Fini l'insomnie !

28 jours pour mieux dormir grâce à la pleine conscience



ÉDITIONS DE MORTAGNE


CATHERINE POLAN ORZECH, M.A., L.M.F.T.
WILLIAM H. MOORCROFT, PH. D.
Fini
l'insomnie !
28 jours pour mieux dormir
grâce à la pleine conscience
ÉDITIONS DE MORTAGNE

Catherine Polan Orzech, M.A., L.M.F.T.
William H. Moorcroft, PH. D.

Fini l'insomnie !

28 jours pour mieux dormir grâce à la pleine conscience



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Fini l'insomnie ! : 28 jours pour mieux dormir grâce à la pleine conscience / Catherine Polan Orzech, William H. Moorcroft ; traduction, Kurt Martin.

Autres titres : Mindfulness for insomnia. Français

Noms : Orzech, Catherine Polan, auteur. | Moorcroft, William H., 1944- auteur.

Description : Traduction de : Mindfulness for insomnia : a four-week guided program to relax your body, calm your mind, and get the sleep you need. | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants : Canadiana (livre imprimé) 2020008996X | Canadiana (livre numérique) 20200089978 | ISBN 9782897921989 | ISBN 9782897921996 (PDF) | ISBN 9782897922009 (EPUB)

Vedettes-matière : RVM : Insomnie–Traitement. | RVM : Pleine conscience (Psychologie)

Classification : LCC RC548.P6514 2021 | CDD 616.8/498206—dc23

Édition
Les Éditions de Mortagne
Case postale 116
Boucherville (Québec)
J4B 5E6
editionsdemortagne.com

Titre original : *Mindfulness for Insomnia* : *A Four-Week Guided Program to Relax Your Body, Calm Your Mind, and Get the Sleep You Need*

Publié initialement en langue anglaise en 2019 par New Harbinger Publications
Traduit de l'anglais par Kurt Martin

Crédit photo : © artisteer, iStock-1022278332

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale de France
1er trimestre 2021

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

ASSOCIATION NATIONALE DES ÉDITEURS DE LIVRES

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

Note de l’éditeur

Il est entendu lors de la vente de cette publication que : (1) l’éditeur s’efforce d’y réunir des informations fiables et précises sur le sujet traité ; (2) l’éditeur n’est pas tenu de fournir des services professionnels, qu’ils soient psychologiques, financiers, juridiques ou autres. Il est recommandé de consulter un intervenant compétent si une thérapie ou toute autre forme d’aide professionnelle s’avèrent nécessaires.

L’exercice « Trois minutes de détente » est adapté de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* de Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams et John D. Teasdale (Guilford Press, 2002). Reproduit avec l’autorisation des auteurs et de l’éditeur.

Les exercices « Respiration affectueuse », « Comment traite-t-on un ami ? » et « Pause d’autocompassion » sont adaptés de *Mindful Self-Compassion Workbook* de Kristin Neff et Christopher Germer (Guilford Press, 2018). Reproduits avec l’autorisation des auteurs et de l’éditeur.

Table des matières

Préface

Dormir est facile. On se met au lit, on éteint les lumières, on ferme les yeux et on s'enfonce dans un sommeil bienheureux. Environ sept à huit heures plus tard, on se réveille en se sentant revigoré et prêt à affronter le monde. C'est bien ainsi qu'on est censé dormir, n'est-ce pas ?

Malheureusement, beaucoup de gens, la plupart du temps, ne connaissent pas ce genre de sommeil. Environ un tiers des adultes ont des difficultés à s'endormir ou à rester endormis, et environ dix à quinze pour cent souffrent d'insomnie chronique. Si vous faites partie des millions de personnes qui souffrent d'insomnie, le dormir est probablement difficile et imprévisible pour vous, et vous avez peut-être perdu confiance en votre capacité à arriver à un sommeil bienheureux et réparateur. Vous avez sans doute entendu parler d'hygiène du sommeil et essayé d'en adopter les mesures, mais cela n'a pas résolu votre problème. En quête d'un certain soulagement, vous avez peut-être eu recours à des médicaments pour vous aider à dormir, mais vous vous inquiétez maintenant des risques de dépendance qui y sont associés, et de la consommation à long terme. Cela évoque-t-il quelque chose pour vous ?

Heureusement, il existe une approche qui peut améliorer la qualité de votre sommeil et de votre éveil, sans médicaments ni règles d'hygiène

contraignantes. Il s’agit de la méditation pleine conscience. Bien que celle-ci soit relativement nouvelle dans la société occidentale, il ne s’agit pas d’une approche récente : elle est très ancrée dans la philosophie et la pratique du bouddhisme. Des programmes enseignant les principes et les pratiques de la méditation pleine conscience ont été développés pour aider les personnes qui souffrent de maladies chroniques telles que l’insomnie. Il existe aujourd’hui un nombre important de recherches démontrant les bienfaits de la méditation pleine conscience pour la santé, notamment pour la lutte contre les symptômes du cancer, pour la prévention des rechutes de la dépression et pour la réduction des symptômes de l’anxiété. Plusieurs essais cliniques contrôlés randomisés ont été menés sur des personnes souffrant de troubles du sommeil : ils montrent que les programmes de pleine conscience réduisent significativement les symptômes de l’insomnie et améliorent considérablement la qualité du sommeil.

Alors, pourquoi tous les insomniaques ne pratiquent-ils pas la méditation pleine conscience ? Tout d’abord, il peut s’avérer difficile d’avoir accès à un programme de pleine conscience. Bien que le nombre de ces programmes soit en augmentation, il existe encore un nombre limité d’endroits qui les proposent. Ensuite, la pleine conscience n’est pas une mesure aussi simple que la prise de médicaments, et les médecins n’ont généralement pas l’habitude de recommander des programmes de méditation comme stratégie thérapeutique. Enfin, certaines personnes ont l’impression que la méditation n’est pratiquée qu’à des fins religieuses ou spirituelles, et non pour améliorer la santé.

C’est là qu’intervient ce livre. Il ne s’adresse pas aux moines ni aux personnes ayant reçu une formation spéciale en matière de méditation ou de religion. Il ne contient pas d’astuces pour s’endormir plus vite, ni de raccourcis pour résoudre ses problèmes de sommeil. Ce livre propose des techniques fondées sur la méditation pleine conscience qui peuvent vous aider à connecter votre esprit, votre corps et votre âme à l’instant présent, afin que le sommeil parvienne à vous trouver. Les chercheurs Catherine Orzech et Bill Moorcroft ont mis en place un programme de quatre

semaines appelé GMATI, qui englobe des pratiques de pleine conscience, une formation à l'autocompassion et des techniques d'acceptation visant à réduire les efforts et l'anxiété liés aux tentatives pour trouver le sommeil. Ils vous enseigneront comment intégrer les pratiques de pleine conscience à votre vie quotidienne, en vous donnant des instructions pour vous guider à chaque étape. Ce guide contient une foule d'informations sur la biologie du sommeil, détaille les principes de la méditation pleine conscience et vous propose des méditations guidées pour vous aider à aborder cette pratique, qui vous est peut-être tout à fait étrangère. Ses conseils de base et ses indications pour faire face aux difficultés courantes aideront le méditant novice à se sentir à l'aise pour s'initier à la pratique de la méditation pleine conscience. En intégrant la compassion, les auteurs vous apprendront également à être bienveillant et affectueux envers vous-même, ce qui est très facile à négliger quand on est fatigué et qu'on veut juste se reposer. Ce que ce programme a de particulièrement nouveau et intéressant, c'est qu'il ne fournit pratiquement aucune instruction ou règle sur ce qu'il faut faire le soir ! Au contraire, il vous apprend à vous concentrer sur l'amélioration de la qualité des heures de veille afin de mieux dormir la nuit. C'est logique, car l'insomnie est un genre de cercle vicieux : plus vous essayez d'y remédier, plus vous restez éveillé.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur la pleine conscience et qui sont prêts à se mettre au travail pour pratiquer la méditation pleine conscience. Que vous commenciez tout juste votre voyage vers elle ou que vous cherchiez un moyen de renforcer votre pratique de la méditation, ce livre s'avérera certainement un compagnon précieux. Pour le clinicien qui travaille avec des patients insomniaques, il existe des ressources qui fournissent des conseils sur l'utilisation de ces techniques pour améliorer votre travail clinique.

La pratique de la méditation pleine conscience demande du temps et de la patience. Ce n'est pas facile. Mais vous pourriez découvrir que lâcher prise sur une vision idéale de ce que devrait être votre sommeil constitue la première étape permettant de l'améliorer.

– Jason C. Ong, Ph. D.
Auteur de *Mindfulness-Based Therapy for Insomnia*

Introduction

Bienvenue dans l'univers de *Fini l'insomnie !* Si vous êtes en train de feuilleter ce livre ou l'avez acheté, c'est probablement que vous connaissez la douleur, le stress, la frustration, l'épuisement, la confusion mentale et peut-être même le désespoir qui découlent de l'insomnie. Nous tenons à vous le dire dès maintenant : nous saluons le courage qu'il faut, lorsqu'on est aux prises avec ce problème, pour se plonger dans un livre et essayer une nouvelle méthode. En lisant ce livre et en vous engageant dans les pratiques que nous nous apprêtons à vous enseigner, vous commencez un voyage. Et comme le dit le proverbe, *chaque grand voyage commence par un petit pas.*

Vous avez maintenant franchi ce petit pas, et nous serons à vos côtés pour chacune des étapes à venir. Ce livre a été conçu pour vous accompagner quotidiennement pendant quatre semaines. Mais avant d'en aborder la structure, nous souhaitons nous présenter, afin que vous appreniez à mieux connaître vos compagnons de voyage.

Depuis des années, nous traitons tous les deux, chacun à sa manière, des personnes qui, comme vous, souffrent d'insomnie. Bill Moorcroft est issu du milieu de la recherche, de la littérature et de l'enseignement sur le sommeil. Catherine Polan Orzech est une thérapeute expérimentée dans

l'enseignement, la recherche et la formation sur la pleine conscience, plus particulièrement dans la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et l'autocompassion pleine conscience (en anglais, *Mindful Self-Compassion*, MSC). Au fil de nos expériences respectives, nous avons tous deux compris l'incroyable appui que la méditation pleine conscience peut offrir aux personnes souffrant d'insomnie.

Voici Bill :

Le travail de Bill auprès des insomniaques a suivi une voie plus traditionnelle. Depuis qu'il a pris sa retraite en tant qu'enseignant et chercheur sur le sommeil au Luther College (Decorah, Iowa) en 2002, il a utilisé la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (en anglais, *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia*, CBTI) pour traiter plus de 400 patients. Mais il a changé d'approche le jour où un couple marié, Joe et Susan[1], est venu se faire soigner. Comme il en avait l'habitude, il a commencé le traitement en utilisant la CBTI pour aider ces personnes à apporter des changements directs à leur vie, afin d'améliorer leur sommeil. Joe et Susan étaient tous deux dans la chambre à coucher au même moment, et ont reçu exactement les mêmes informations et instructions. Cependant, après quelques séances, il était évident que si le sommeil de Joe avait commencé à s'améliorer, celui de Susan se détériorait. Lorsque le Bill l'a interrogée à ce sujet, elle a déclaré qu'en se concentrant directement sur son sommeil, en essayant de faire des choses pour l'améliorer (comme le prescrit la CBTI), elle devenait en fait plus anxieuse au sujet du sommeil, ce qui ruinait la qualité du sien. Cela la rendait encore plus anxieuse, ce qui dégradait encore plus son sommeil. Elle était prise dans une spirale infernale.

À peu près à la même époque, Bill a lu les rapports publiés par Jason Ong, qui signe la préface de ce livre, et d'autres experts du sommeil (Ong et Sholtes, 2010) sur la façon dont ils commençaient à utiliser la méditation pleine conscience pour traiter des groupes de personnes se plaignant

d’insomnie. Il a immédiatement remplacé le traitement de Susan par la méditation pleine conscience. Elle s’y est mise et, voilà, ç’a marché : son sommeil s’est rapidement amélioré.

À la suite de ce succès, Bill a travaillé à l’élaboration d’un enchaînement systématique de pratiques de pleine conscience pour aider, sur une base individuelle, les personnes souffrant d’insomnie. Le résultat de ces travaux : un nouveau programme de quatre séances pour les insomniaques, qui s’intitule « Thérapie de pleine conscience et d’acceptation de l’insomnie » ou méthode GMATI (en anglais, *Guided Mindfulness with Acceptance Treatment for Insomnia*). Il l’utilise depuis lors pour traiter avec succès les nombreuses personnes cherchant à soulager les souffrances liées à l’insomnie.

Voici Catherine :

L’histoire de Catherine Polan Orzech est bien différente. En 1997, Catherine a été initiée au programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction,* MBSR). Ce programme avait été développé par Jon Kabat-Zinn en 1979, au centre médical de l’Université du Massachusetts, comme traitement pour les patients souffrant de douleurs chroniques sévères. En raison de son succès, le programme s’est bientôt étendu à tous les types de maladies. Il n’avait pas pour objectif de traiter les maladies elles-mêmes, mais bien d’aider les gens à changer leur rapport à leur propre souffrance – ce qui a souvent aidé, quelle que fût la maladie sous-jacente. Au départ, Catherine a participé à ce programme non pas en tant que clinicienne, mais en tant que patiente. Après une brève carrière de danseuse de ballet professionnelle (avant de passer au travail social et à la thérapie conjugale et familiale), Catherine souffrait elle-même de problèmes de santé importants, et le programme lui a été recommandé pour l’aider à faire face à la situation. L’apprentissage de la méditation pleine conscience l’a non seulement aidée

à gérer la situation, mais a également permis de réduire considérablement ses symptômes. Elle en a donc fait sa vocation.

Catherine s'est dès lors consacrée à la pratique quotidienne de la méditation, et a participé à des retraites de méditation pour approfondir sa technique. Elle a commencé à partager ce qu'elle apprenait avec ses propres clients, puis, en 2004, elle a été formée puis certifiée pour enseigner la réduction du stress basée sur la pleine conscience. Catherine a enseigné dans certains des plus grands établissements de soins de santé aux États-Unis. Tout comme pour le programme du Centre médical de l'Université du Massachusetts, les participants de ses groupes MBSR avaient des problèmes de santé graves – cancer, cardiopathies, traumatismes orthopédiques, diabète, douleurs chroniques, etc. Même si l'insomnie n'était pas leur principale préoccupation, elle constituait souvent un problème concomitant. C'était également le cas des clients avec lesquels elle travaillait individuellement en thérapie. Catherine abordait rarement de façon directe les problèmes de sommeil, les cancers, les maladies du cœur et autres problèmes de santé ; elle ne polarisait pas sur ceux-ci ses groupes ou ses clients en individuel. Elle était là pour présenter la pratique de la pleine conscience, et pour aider ces gens à retrouver la plénitude au-delà des maladies ou des difficultés qui accablent le corps et l'esprit. Mais même si les troubles du sommeil n'étaient pas directement traités, ils s'atténuaient presque toujours. Et si le sommeil ne changeait pas pour certains, ils souffraient moins parce qu'ils ne voyaient plus l'insomnie comme une difficulté à vaincre. Cela leur permettait de chercher d'autres ressources, et de profiter de la vie. Et cela rendait les gens beaucoup plus heureux.

En 2014, Catherine s'est intéressée au travail de Kristin Neff et à ses recherches sur l'autocompassion pleine conscience, une autre expérience essentielle qu'elle pouvait désormais offrir dans ses cours et sa clinique. La compassion a toujours fait partie de son enseignement sur la pleine conscience, mais en comprenant mieux comment l'appliquer savamment à soi-même – ce qui est l'objectif du programme d'autocompassion pleine conscience –, elle a découvert une manière encore plus efficace de soulager

la souffrance chez les personnes avec qui elle travaillait. Catherine a donc également été formée, puis certifiée pour enseigner le programme d'autocompassion pleine conscience. Elle a constaté d'importants progrès en aidant les gens à développer une relation plus aimable avec eux-mêmes.

Nous sommes tous les deux ravis de partager avec vous cette méthode utilisant la pleine conscience pour améliorer le sommeil. C'est pourquoi nous nous sommes associés pour écrire ce livre qui s'adresse à toute personne souffrant d'insomnie. Puisque nous sommes issus de milieux différents, chacun de nous apporte des connaissances et des compétences complémentaires. Il en résulte une efficacité optimale de l'approche GMATI. Nous voulons maintenant la partager avec vous, pour traiter individuellement les personnes qui souffrent d'insomnie due à l'anxiété ou pour lesquelles la CBTI traditionnelle ne semble pas convenir ou n'a pas fonctionné.

Et qu'en est-il de vous ?

Comme la plupart des personnes souffrant d'insomnie chronique, vous vous sentez peut-être pris dans un « cercle vicieux » de mauvais sommeil, qui entraîne de l'inquiétude, laquelle favorise à son tour le mauvais sommeil, qui entraîne encore plus d'inquiétude, et ainsi de suite. Beaucoup d'insomniaques constatent également que les efforts croissants consentis pour rétablir leur sommeil ne semblent que l'aggraver, et non l'améliorer. La résistance aux pensées, émotions et sensations physiques indésirables associées à l'insomnie augmente le niveau d'éveil physiologique, ce qui perpétue l'insomnie. Il en résulte de la frustration, du stress et surtout de l'anxiété, qui interfèrent encore plus avec le sommeil. Essayer de modifier directement le sommeil, en utilisant la CBTI par exemple, peut s'avérer infructueux pour ces personnes. Elles doivent plutôt renoncer à essayer de « réparer » leur sommeil. Est-ce que cela vous ressemble ?

Si c'est le cas, ce livre pourrait constituer exactement la solution qu'il vous faut.

Voici comment vous pouvez en tirer le maximum. La première partie (« Comprendre les principes fondamentaux ») vous présentera ce que nous considérons comme le cœur du problème. Vous découvrirez ce qu'est la pleine conscience, puis apprendrez des choses sur le sommeil lui-même qui pourraient corriger avantageusement plusieurs idées fausses très répandues.

Dans la deuxième partie (« Les aspects pratiques de la pratique »), vous découvrirez l'approche GMATI. Nous vous guiderons jour après jour dans la pratique de la pleine conscience.

Les exercices de méditation de la méthode GMATI ont été spécialement conçus pour les personnes souffrant d'insomnie. Dans chaque chapitre hebdomadaire, nous présenterons d'abord le thème de la semaine, puis vous trouverez une courte lecture pour chaque jour et des suggestions pour approfondir votre pratique et en tirer le meilleur parti. Vous serez également initié à d'autres méditations guidées, issues de la longue expérience de Catherine dans l'enseignement de programmes tels que la MBSR et l'autocompassion pleine conscience, ainsi qu'à la sagesse glanée dans la grande lignée des maîtres de méditation occidentaux. Ainsi, vous pourrez vous aussi découvrir certains éléments de ces programmes qui viendront soutenir et compléter les méditations de la méthode GMATI. Nous espérons que vous vous sentirez personnellement guidé dans ces pratiques, tandis que nous serons « assis » avec vous chaque jour.

Il peut être tentant d'aller plus vite et peut-être même de doubler le programme d'une journée. Mais il est préférable de procéder un jour à la fois, lisant d'abord les articles pour ensuite vous exercer chaque jour. Vous tirerez de plus grands bénéfices du programme en le suivant quotidiennement, plutôt qu'en gardant tout pour une même journée.

Nous sommes impatients de vous accompagner dans cette démarche. Si vous le voulez bien, commençons !

Les informations et les ressources contenues dans ce livre sont suffisantes pour que vous puissiez utiliser l'approche GMATI afin d'améliorer votre sommeil. Elles peuvent également être utilisées par les cliniciens qui souhaitent intégrer la méthode GMATI dans le cadre de leur traitement des personnes souffrant d'insomnie.

[1] Les noms de tous les patients mentionnés dans ce livre ont été modifiés afin de protéger leur vie privée.

Première partie

Comprendre les principes fondamentaux

Chapitre 1

Pourquoi nous avons du mal à dormir

Vous ne dormez pas et vous en souffrez toute la journée. Vous n'avez pas les idées claires et n'arrivez pas à vous concentrer. Votre travail et vos relations en souffrent. Vous vous sentez impuissant, désespéré, et vous craignez de ne plus jamais dormir. Vous voudriez être en forme, mais vous demeurez incapable de reprendre le dessus dans tous les aspects de votre vie. Et vous n'avez jamais réussi à y changer quoi que ce soit. Les somnifères ne fonctionnent pas, ou vous souhaitez peut-être tout simplement cesser d'en prendre. (Remarque : Si vous voulez ou devez arrêter de prendre des somnifères, nous vous demandons d'être patient. Il faut trouver un substitut aux somnifères avant d'y renoncer. La méthode GMATI propose à ce sujet des pistes de solution, mais vous devez d'abord suivre le programme dans son intégralité. Au dernier chapitre de ce livre, nous vous montrerons comment vous sevrer progressivement des somnifères grâce à elle.)

Dans ce premier chapitre, nous présenterons un regard neuf, une manière encourageante et stimulante d'aborder la problématique, et qui renforcera vos moyens d'action. La perception que vous avez de votre insomnie et vos réactions à celle-ci – généralement sous forme de résistance – vous entraînent dans un cercle vicieux, prolongeant l'insomnie et perpétuant votre souffrance.

Tout d’abord, examinons le cas de certaines personnes qui, tout comme vous, ont souffert d’insomnie et ont cherché une solution par l’entremise de la pleine conscience.

Cynthia s’est rendue à la première séance du cours de réduction du stress basée sur la pleine conscience (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) auquel elle était inscrite. Elle a ri nerveusement en se présentant, essuyant la sueur sur son front provoquée par les bouffées de chaleur, et essayant de s’éventer avec ses papiers : « J’ai un trop-plein d’énergie en ce moment. Je suis ici parce que je me sens tout le temps en colère à cause des changements hormonaux, et que je ne peux pas profiter de ma vie. Je suis épuisée, et cela me fait aboyer contre mon mari et mes enfants, et je me sens alors très coupable. » Les documents d’admission ont révélé qu’elle se réveillait au milieu de la nuit, se retournait dans son lit pendant un moment, puis se levait par frustration. Parfois, elle se rendait dans la cuisine et mangeait parce qu’elle ne savait pas quoi faire d’autre. Son esprit s’activait et elle avait des fourmis dans tout le corps. « J’ai vraiment honte de ne pas avoir plus de contrôle sur moi-même. Mais je n’arrive pas à m’empêcher de penser. J’ai chaud partout et les jambes me picotent. J’ai juste envie de me lever. Ensuite, je me demande comment je vais m’en sortir le lendemain et je ne supporte plus de rester allongée là. Manger me donne quelque chose à faire, mais je me sens mal après. Quand j’essaie de m’allonger et de m’endormir, je n’arrête pas de penser que j’ai été stupide de manger tout ça et que ma vie est en train de s’écrouler. »

Sam s’est inscrit à un cours de MBSR parce que son oncologue avait entendu dire que la pleine conscience pourrait être utile pour alléger sa douleur. Sam était sceptique quant à l’utilité de la méditation, mais comme il avait déjà tout essayé, il s’est dit qu’il n’avait plus rien à perdre. La névralgie chronique était apparue à la suite de traitements de radiothérapie pour un cancer de la prostate, trois ans plus tôt. « Sans antidouleurs puissants, je n’arrive pas à rester assis confortablement, et encore moins à dormir, depuis tout ce temps », a-t-il déclaré. Il avait les larmes aux yeux lorsqu’il a expliqué qu’il avait l’impression de perdre sa vie aux mains de la

douleur et qu'il se sentait tout le temps épuisé mentalement et physiquement parce qu'il ne pouvait pas dormir. « Je n'ai tout simplement aucun espoir de pouvoir profiter à nouveau de ma vie. Je crois vraiment que je ne pourrai plus jamais dormir ni me sentir bien dans mon corps. »

Alex travaillait comme comptable. Il avait toujours été en bonne santé et capable de se dépasser, physiquement et mentalement. Il était fier de n'avoir besoin que de quelques heures de sommeil la nuit, ce qui lui permettait de travailler tard le soir et de se lever tôt pour faire de l'exercice. « Mais depuis peu, dit-il, quand je veux dormir, je n'y arrive pas. C'est comme si je ne pouvais plus couper le courant. Avant, j'étais capable de le contrôler, mais plus maintenant. Je suis de plus en plus irritable et je m'en veux pour ça. Ma femme m'a demandé de dormir dans une autre chambre parce que je la réveille avec toute mon agitation. Si je ne trouve pas un moyen de me maîtriser, j'ai peur que cela ait un impact négatif sur mon mariage. »

Sachez, cher lecteur, que comme les personnes des exemples cités, vous n'êtes pas seul. Près d'un quart de la population dit avoir du mal à dormir, et ce chiffre passe à environ un tiers chez les personnes âgées. Plus d'une personne sur dix, quel que soit son âge, souffre d'insomnie chronique : elle a du mal à dormir au moins trois nuits par semaine, pendant des périodes de trois mois ou plus. Certaines d'entre elles éprouvent des difficultés à s'endormir (ce qu'on appelle insomnie initiale). D'autres dorment profondément pendant quelques heures, mais se réveillent ensuite et ont du mal à retrouver le sommeil (insomnie de maintien). D'autres encore peuvent se réveiller trop tôt le matin et sont incapables de se rendormir (insomnie terminale). De nombreuses personnes souffrent d'un ou plusieurs de ces types d'insomnie, ou passent de l'un à l'autre au fil du temps. Vos problèmes de sommeil s'apparentent-ils à l'un de ces types ?

En fait, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut souffrir d'un certain type d'insomnie. Celle-ci peut être causée par des fluctuations hormonales et biologiques, une douleur chronique, un stress en phase d'éveil, de l'anxiété, ou de simples habitudes qui interfèrent avec les mécanismes de base du sommeil – entre autres choses. Chacune de ces

situations est un défi en soi. Ajoutons à cela l'insomnie qui en découle, et on se retrouve avec bien des souffrances !

Ce livre aborde une dimension que les autres ouvrages sur l'insomnie laissent habituellement dans l'ombre : les « poisons mentaux », qui favorisent des structures d'insomnie et vous y maintiennent enlisé (ce qui ajoute à votre souffrance). C'est là que la pleine conscience et l'autocompassion peuvent vous être d'un grand secours. C'est là que ce livre entre en jeu.

Il n'y a rien qu'on puisse faire pour « se forcer » à dormir. Si vous vous êtes déjà allongé en vous disant : « Dors, dors, dors », ou même en évoquant des images d'hypnotiseurs du XIXe siècle agitant sous vos yeux un pendule en or et répétant ces mêmes mots – tout cela en vain –, vous savez que c'est vrai. À bien des égards, c'est la raison pour laquelle ce trouble est si exaspérant. En fait, plus on essaie de se forcer à s'endormir et plus on se répète de dormir, plus notre esprit et notre corps semblent se rebeller. Si vous vous êtes déjà allongé avec un enfant en bas âge en attendant qu'il s'endorme à l'heure prévue de la sieste, vous savez de quoi il s'agit. Aucun souhait, aucun ordre, aucune supplication ne peut « forcer » l'enfant à s'endormir. Ce que l'on peut faire, toutefois, c'est créer les conditions, internes et externes, pour faire pencher la balance du bon côté et faciliter le sommeil lorsqu'on s'allonge. Vous pouvez *laisser venir* le sommeil, grâce à une pratique de l'esprit et du corps.

Résistance : La deuxième flèche

Voici une formule pour illustrer la souffrance : souffrance = douleur × résistance. Dans cette formule, « douleur » équivaut à « difficulté », comme la difficulté de trouver le sommeil, ou insomnie. Vous pouvez considérer la « résistance » comme les pensées et sentiments qui se forment en vous lorsque vous ne pouvez pas dormir (ou lorsque vous vivez une expérience que vous préféreriez ne pas vivre). Il s'agit de la *réponse* à quelque chose

d'indésirable. La « résistance » peut se manifester par des idées qui se bousculent dans votre tête, de l'anxiété, du chagrin, du désespoir, de l'impuissance ou peut-être des attentes irréalistes en matière de sommeil.

Travailler sur l'esprit revient souvent à travailler sur la résistance. Chacun d'entre nous oppose naturellement une résistance à ce qu'il perçoit comme une cause de souffrance. Pour être très clair, sachez que comprendre comment l'on résiste ne devrait pas être une autre façon de se blâmer pour la situation dans laquelle on se trouve. Nous sommes tous fondamentalement programmés pour vouloir que les choses s'améliorent lorsque nous ressentons de la douleur ou de l'inconfort. Alors, bien sûr, nous « résistons » à l'épuisement !

Il est extrêmement inconfortable d'être épuisé, et de sentir que son cerveau et son corps ne peuvent fonctionner normalement. Ne pas dormir, c'est nul. Mais voici ce qui est plutôt surprenant : lorsque nous nous accrochons continuellement à une réalité qui est différente de celle dans laquelle nous nous trouvons réellement, ou que nous résistons activement à notre expérience, nous créons par inadvertance un accroissement de l'anxiété, du stress, du chagrin, de la peur, de l'impuissance et du désespoir. Tous ces états d'agitation indiquent au corps qu'il traverse une sorte de crise. Pour essayer de se réguler et de se protéger, notre corps passe ensuite en mode réactif (lutter ou fuir), ce qui rend encore plus difficile de trouver le sommeil. Nous entrons dans une boucle de souffrance qui ne fait que s'aggraver. C'est un cercle vicieux.

Imaginons que votre esprit s'emballe. Cela peut amener une certaine agitation dans votre corps. Cette agitation physique excite alors davantage votre esprit qui, réalisant à quel point la situation est inconfortable, tente par tous les moyens de résoudre le problème – créant en retour une plus grande tension dans votre corps. Et c'est reparti ! C'est l'exemple parfait d'un cercle vicieux. Dans ces conditions, il y a très peu de chances que vous puissiez atteindre un état de relaxation propice au sommeil.

Une histoire tirée des enseignements bouddhistes décrit comment nous pouvons facilement causer une grande partie de nos propres souffrances par inadvertance et nous retrouver prisonniers de ce cercle vicieux. Cette parabole s’intitule *La deuxième flèche*. Dans cet enseignement particulier, le Bouddha demande : « Si tu es frappé par une flèche, tires-tu ensuite une autre flèche sur toi-même ? »

Nous pouvons considérer les facteurs biologiques, le stress, etc., comme la première flèche. Des choses se produisent, et notre corps réagit. Cela arrive instantanément et entraîne un certain résultat. Ce que l’on fait à partir de là, la réponse que l’on donne (ruminer la situation, dresser une liste des stratégies pour arranger les choses, se blâmer soi-même, blâmer les autres et tout ce qui ne va pas dans notre vie), c’est la deuxième flèche. C’est la partie que vous ajoutez. C’est la prolifération des pensées et des émotions consécutives qui ne font qu’augmenter la fréquence de la souffrance et de l’insomnie. Ces pensées et ces émotions consomment beaucoup d’énergie et exacerbent les conséquences négatives du manque de sommeil.

Comprendre le stress

Quand on parle de « souffrance », on parle aussi de stress. Votre système intérieur programmé de réponse au stress s’active dès que votre esprit vous dit : « Il y a quelque chose qui cloche ! » Pour comprendre un peu mieux comment cela fonctionne, examinons d’abord une définition du stress librement citée du livre révolutionnaire *Why Zebras Don’t Get Ulcers* (*Pourquoi les zèbres ne font pas d’ulcères,* 1988), du neuroendocrinologue de Stanford, Robert Sapolsky. En termes simples : le stress est la perception, par une personne, d’une menace à son bien-être physique ou psychologique, associée à la conviction d’être incapable de gérer la situation.

Ce qu’il est important d’examiner en premier lieu, c’est que cela commence par la « perception ». C’est crucial, car une fois que l’on est conscient de ses perceptions, on peut changer la réponse qu’on leur donne.

La façon dont on voit ou perçoit les choses détermine les pensées, les émotions, les sensations corporelles et même les comportements qui s'ensuivent. Afin de comprendre cela plus précisément, faites ce petit exercice :

Imaginez que vous marchez dans une rue très fréquentée. Il y a des gens tout autour de vous et, de l'autre côté de la rue, vous voyez quelqu'un que vous connaissez. Dans votre enthousiasme, vous levez le bras et l'agitez comme un fou en criant le nom de cette personne. Mais cette dernière continue de marcher et ne semble pas vous reconnaître du tout.

Maintenant, faites une pause. Notez les pensées ou les réactions qui vous traversent l'esprit. Remarquez les émotions que vous pouvez ressentir. Et notez ce qui se passe dans votre corps.

En fonction de votre perception de l'événement, vous pourriez avoir diverses réactions. Certaines réactions courantes sont des sentiments de gêne, de colère et d'insécurité. Mais d'autres personnes peuvent aussi avoir l'impression que « ce n'est pas grave ». Les personnes qui déclarent avoir éprouvé de la gêne disent avoir eu des pensées du genre : « Je devais avoir l'air tellement stupide ! À quoi ai-je pensé pour faire une telle scène ? » Elles confient même que le simple fait de revivre ce scénario en pensée provoque des bouffées de chaleur dans leur corps, avec une poussée d'adrénaline qui leur parcourt la poitrine et le cou.

Celles qui disent avoir ressenti de l'insécurité rapportent des pensées du genre : « Est-ce qu'il m'en veut ? Ai-je fait quelque chose de mal pour qu'il m'ignore ? » Elles peuvent également confier ressentir une tension dans leur poitrine tandis que leur cœur bat un peu plus vite. Les personnes qui disent se sentir en colère déclarent avoir eu des pensées injurieuses telle : « Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez lui ? » Une augmentation de la tension corporelle se manifeste dans ce cas-là aussi.

Enfin, les personnes qui disent avoir bien vécu l'événement affirment que les pensées qu'elles ont eues étaient : « Peut-être qu'il ne m'a pas vu. » Ou : « J'ai dû me tromper de personne. » Elles déclarent ne pas avoir

ressenti d'augmentation de tension. Les différentes perceptions de la situation ont donc bel et bien déterminé la façon dont certaines personnes l'ont vécue, psychologiquement et physiologiquement.

Parfois, le fait de ne pas dormir peut très bien être perçu comme « ne posant pas de problème ». Imaginez que vous partez pour une semaine de vacances à la plage. Vous attendez ce voyage depuis longtemps. Le vol que vous devez prendre est à 6 h 30 du matin, ce qui signifie que vous devez être à l'aéroport à 5 h. Vous réglez votre réveil à 4 h pour avoir le temps de vous habiller, de vous rendre à l'aéroport, de garer la voiture et de passer les contrôles de sécurité. Il se peut que vous vous sentiez fatigué ; vous pourriez même avoir l'esprit embrumé et avoir l'impression d'être lent. Mais en général, l'enthousiasme et l'excitation (qui vous ont en partie empêché de dormir) vous permettent de tenir le coup. En d'autres termes, dans cette situation, le manque de sommeil ne vous pose pas de problème.

Dans la plupart des situations, cependant, le fait de ne pas dormir est un problème majeur. Et avec l'expérience ou la perception du « problème » viennent des sensations pénibles qui se manifestent dans le corps et l'esprit. Étonnamment, ces sentiments et sensations corporelles peuvent même surgir lorsqu'on est confortablement assis dans une pièce et qu'on imagine ce scénario ! Notre esprit est incroyablement puissant, et nos diverses réflexions, basées sur nos perceptions initiales, peuvent déterminer ce que nous ressentons et comment réagit notre corps. Nous pouvons déclencher notre propre réaction au stress simplement en pensant à quelque chose de pénible.

Un autre aspect très intéressant des travaux de Sapolsky sur le stress, c'est lorsqu'il définit celui-ci comme la perception d'une « menace » pour notre bien-être physique ou psychologique. En tant qu'humains, notre système de détection des menaces est bien développé, mais il n'est pas très sophistiqué. La partie du cerveau reptilien qui accomplit ce travail, appelée amygdale, ne fait pas la différence entre une menace physique, comme un prédateur féroce, et une menace psychologique, comme une atteinte à notre identité, à l'image que l'on a de soi. Parmi ces menaces psychologiques, on

compte des événements comme être en retard, oublier d’envoyer un courriel, ou craindre de connaître un échec professionnel parce qu’on est fatigué et qu’on a les idées embrumées. C’est comme si un dinosaure était responsable de notre façon de voir le monde. Le dinosaure ne peut pas faire la différence entre une menace venant d’un tigre à dents de sabre et une simple inquiétude. Il déclenche une chaîne de réactions physiologiques afin d’assurer sa survie. Parmi ces réactions : un afflux d’adrénaline et de cortisol, une contraction musculaire, une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, une dérivation du flux sanguin vers les grands muscles et un accès réduit au cortex préfrontal, siège de la pensée rationnelle. Elles sont toutes absolument nécessaires si vous devez vous battre pour votre survie, éviter un autobus qui fonce sur vous, ou vous figer et faire le mort pour qu’un grand prédateur ne vous dévore pas. C’est bien d’avoir un système qui agit à la façon d’un garde du corps intérieur, mais dans le cadre de la vie actuelle, le nôtre peut se montrer hyperréactif. Imaginez un garde du corps qui sortirait ses armes chaque fois que vous recevez un SMS vous laissant croire que quelqu’un vous en veut, ou même chaque fois que vous vous en voulez et que vous vous lancez mentalement des insultes. On lui dirait : « Hé, relaxe ! Apprends à faire preuve de discernement ! »

Dans notre vie moderne, notre réponse au stress est renforcée en raison de son activation chronique. On a l’impression de passer constamment d’une menace à une autre, et notre système ne se repose jamais. Et n’oubliez pas que nous pouvons déclencher notre propre réaction au stress en nous disant simplement : « Je n’y arriverai pas ! Je vais mourir parce que je suis tellement fatigué ! »

Cette évaluation initiale du « problème », peu importe sa nature, son origine et la personne qu’il accable, met en branle ce mécanisme de survie bien conçu. Apprendre à ralentir et à être conscient des pensées qui entrent dans cette évaluation initiale est essentiel pour mettre en veilleuse le système de réponse au stress et, donc, la souffrance qui peut en découler.

Malgré tout, ce système est inscrit dans nos gènes, et nous en avons besoin. Il est conçu pour notre survie et constitue l’une des branches de

notre système nerveux autonome (SNA), qui est responsable des fonctions biologiques. Cette branche est appelée le SNS ou système nerveux sympathique. L'autre branche du SNA est le système nerveux parasympathique (SNAP), également appelé système vagal. Le SNAP est conçu pour être activé la plupart du temps, tandis que le SNS a pour fonction de répondre aux situations d'urgence et de nous aider à survivre.

Styles de pensée

Nous venons de voir comment ce que nous percevons et pensons peut avoir des effets puissants sur notre réponse au stress. Nous avons également vu que tout le monde ne pense pas ni ne réagit de la même façon. Cela s'explique en grande partie par les différences dans nos styles de pensée. Nos modes de pensée sont conditionnés – la génétique, les expériences personnelles et les croyances jouent toutes un rôle dans nos manières de réfléchir.

Nos pensées se manifestent sous forme d'images et de récits. Comme les nuages, elles peuvent se décliner selon toutes sortes de degrés et de configurations. Certaines sont légères et vaporeuses, à peine perceptibles. D'autres sont irrésistibles, elles commandent notre attention et nous subjuguent. Certaines pensées procurent du plaisir ; d'autres, moins agréables, sont sombres, houleuses, et bouleversent notre paysage intérieur.

Les formations nuageuses prennent différentes formes en fonction des conditions atmosphériques. Les scientifiques les identifient comme des cumulus, des stratus, des cirrus, etc. De même, des chercheurs en sciences cognitives ont identifié des styles de pensée fréquents pouvant nuire à notre santé mentale, et ainsi diminuer notre qualité de sommeil.

Vous trouverez ci-dessous une liste de différents styles de pensée courants qui nous font souvent plus de mal que de bien. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'une fois qu'on se rend compte que notre pensée a pris un ton particulier, on peut commencer à délier les nœuds qui contribuent à

notre souffrance. La pleine conscience peut nous aider à y parvenir. Cette méthode nous apprend à porter attention à ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Lorsqu'on commence à observer ces processus sans porter de jugement, on développe un sens plus précis de nous-mêmes et des situations dans lesquelles on se trouve. Si cela est fait avec compassion, nous avons de meilleures chances de trouver une réponse sage et utile à notre situation, plutôt que de faire perdurer le cycle douloureux qui nous tourmente au milieu de la nuit.

- **Énoncés construits avec « il faut » :** « Il faut » et « il ne faut pas » sont des schémas de pensée courants qui ne sont généralement pas très utiles. Ils représentent autant de tentatives de nous mesurer à un objectif idéalisé. Lorsque nous ne sommes pas à la hauteur, nous risquons de nous sentir inaptes et déçus. Se dire qu'il *faut* s'endormir rapidement et rester endormi toute la nuit risque d'engendrer frustration et agitation, car cela ne correspond pas vraiment à la réalité.
- **La dramatisation** revient à s'imaginer la pire issue possible dans une situation donnée. « Si je ne parviens pas à m'endormir, pensez-vous, je ne pourrai plus fonctionner du tout et je vais perdre mon emploi ! » Une fois que cette pensée s'est imposée et que le problème a pris des dimensions démesurées, on en ressent l'impact émotionnel comme si le pire s'était déjà produit.
- **Mettre des étiquettes :** Le simple fait d'attacher une étiquette négative à une situation – ou à soi-même – peut rendre un problème insoluble. Un événement temporaire peut ainsi se transformer, de notre point de vue, en une caractéristique permanente. « C'est intolérable », pourrait-on dire, pour se définir ensuite comme un « insomniaque fini », ce qui peut facilement nous conduire à un sentiment d'impuissance.
- **Les prophéties** reviennent à prévoir que les choses tourneront toujours mal, et se convaincre que ces prédictions sont exactes.

« Je ne pourrai plus jamais avoir une bonne nuit de sommeil », pensez-vous. Ironiquement, lorsque nous tenons quelque chose pour vrai, notre comportement peut en fait changer inconsciemment de manière à contribuer à ce que ces prédictions négatives se réalisent. Un triste état de fait, pour quelqu'un qui subit déjà une grande souffrance.

- **Négliger le positif :** Il peut être facile de négliger les aspects positifs de notre vie, éclipsés par nos croyances négatives. Si nous avons passé de bonnes nuits de sommeil durant nos vacances, par exemple, nous pourrions prétendre que c'était le fruit du hasard et que cela ne se reproduira plus jamais.
- **La polarisation de la mémoire émotionnelle** se produit lorsque l'humeur présente influence les souvenirs évoqués. Par exemple, si vous vous sentez anxieux, vous risquez davantage de vous souvenir d'autres moments de votre vie où vous vous êtes senti anxieux, nerveux ou inquiet, tout en ignorant les occasions où vous vous êtes senti calme et bien dans votre peau. Par conséquent, vous aurez tendance à surestimer la part de votre vie où vous vous êtes senti anxieux, nerveux ou inquiet, et à laisser ces états vous définir. Cela peut conduire à d'autres préjugés tels que : « Aucun traitement ne fonctionne pour moi, j'ai déjà tout essayé. »
- **L'amplification et la diminution** signifient exagérer nos propres erreurs et surestimer les réalisations des autres. Si nous restons éveillés trop tard à surfer sur notre fil Facebook, nous nous qualifions de « parfait abruti » ; mais si quelqu'un d'autre fait la même chose, nous lui dirons : « Oh, tu as succombé à toutes ces vidéos satiriques et à ces mignons chatons. Ce n'est pas grave. » En ayant des normes différentes pour nous-mêmes et pour les autres, il est difficile de se considérer autrement que comme inférieur aux autres.

- Dans le même ordre d’idées, **nous comparons toujours notre intériorité à la façade des autres**. Nous n’avons pas accès à leurs pensées et à leurs perceptions, mais nous avons accès aux nôtres. La façade des gens a généralement bien meilleure mine que leur intériorité, parce qu’ils essaient de faire bonne figure.
- **La personnalisation** est le schéma de pensée selon lequel les mauvaises choses se produisent dans notre vie parce que nous sommes imparfaits, et d’une façon impossible à corriger. Par conséquent, nous dévalorisons les choses positives – en attribuant notre succès à la chance, ou au fruit d’un heureux hasard –, tandis que nous croyons que les mauvaises choses qui nous arrivent sont dues à une quelconque infériorité. Il peut même sembler que quoi que nous fassions, nous trouverons une raison expliquant que les choses qui nous arrivent ne sont pas aussi bonnes que celles qui échoient aux autres.

GMATI : La thérapie de pleine conscience et d’acceptation de l’insomnie

La thérapie de pleine conscience et d’acceptation de l’insomnie (en anglais, *Guided Mindfulness with Acceptance Treatment for Insomnia*, ou GMATI) infléchit le traitement comportemental de l’insomnie et offre une perspective différente de celle que vous avez pu connaître jusqu’ici. Il semble plus efficace d’aider les personnes souffrant d’insomnie à mieux accepter ce qu’elles ressentent lorsqu’elles ont des difficultés à dormir, plutôt que d’essayer de modifier directement leur sommeil. Cela peut sembler étrange, et pourtant, accepter l’expérience d’un mauvais sommeil peut se traduire par moins de lutte, moins d’agitation et, en conséquence, entraîner une augmentation des heures de sommeil réparateur. Lorsque vous apprendrez à y arriver, comme d’autres l’ont déjà fait, vous constaterez que vous dormez mieux et plus longtemps.

La clé de cette approche innovante consiste à mettre l’accent sur la modification de votre « relation » avec votre sommeil, tel qu’il est, en utilisant la méditation pleine conscience. En développant une nouvelle relation avec votre sommeil, vous remarquerez une amélioration de sa qualité, puis de sa quantité. Vous constaterez également que vous êtes plus éveillé et plus énergique durant les heures de veille, et que vos capacités cognitives sont meilleures. Si vous travaillez avec diligence, tout cela peut généralement être accompli en quelques semaines.

Alors que la thérapie cognitivo-comportementale pour l’insomnie (en anglais, *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia*, CBTI) s’attaque directement aux facteurs qui perturbent le sommeil, la méthode GMATI, en revanche, se veut une approche indirecte. En pratiquant les méditations guidées proposées ici pendant une partie de vos heures d’éveil le jour, vous vous détacherez de l’idée que cela améliorera directement votre sommeil. Ce dernier facteur est vraiment important, car si vous méditez dans le but d’obtenir un meilleur sommeil, cela peut nuire à l’efficacité du processus. Ce qu’il faut plutôt faire : effectuer les méditations pendant la journée, et laisser leurs effets se répercuter progressivement sur votre sommeil durant la nuit. Vous n’avez rien à faire pour que cette transmission s’effectue. Il vous suffit de faire la méditation pendant vos heures de veille, puis de laisser ses effets améliorer indirectement votre sommeil (et généralement aussi votre vie éveillée). En d’autres termes, vous ne chercherez pas à améliorer directement votre sommeil, mais vous laisserez la méditation le faire à votre place. Toutes les personnes que nous avons formées à cette fin ont pu le faire, et toutes ont constaté que leur sommeil s’améliorait, tant en quantité qu’en qualité.

Nous vous invitons donc à tenter l’approche GMATI pour améliorer votre sommeil et votre vie. Les résultats pourraient en être bénéfiques pour le reste de vos jours.

Chapitre 2

Quel est le rapport avec l’esprit ?

La pleine conscience : Une façon de favoriser le sommeil

La méthode GMATI, qui met l’accent sur la pleine conscience, peut-elle favoriser le sommeil naturel ? D’ailleurs, qu’est-ce que la pleine conscience ? En tant que type d’attention cultivé par la méditation, la pleine conscience existe depuis plus de deux mille six cents ans. La forme qui nous est la plus familière provient des enseignements du Bouddha et a été transmise par les enseignants bouddhistes au fil des siècles. Mais c’est aussi un art qui existe par-delà le bouddhisme, et il n’est pas nécessaire d’être bouddhiste pour pratiquer la méditation pleine conscience. Jon Kabat-Zinn, défenseur internationalement connu de la méditation pleine conscience et créateur du programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience, la décrit ainsi : « La pleine conscience signifie “faire attention” d’une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. » Pour l’instant, considérons la pleine conscience comme le fait de cultiver une « attention détendue ». Il s’agit de prêter attention à l’endroit où vous vous trouvez, tel que vous êtes, dans le moment présent, en maintenant un rapport différent, moins réactif et plus compatissant à vos pensées, à vos sensations corporelles, en fait, à tout ce

que vous pouvez connaître dans votre vie. Même si la pleine conscience s’applique surtout aux expériences que nous vivons à l’état de veille – et qu’il s’agit en fait d’être plus éveillé et plus compatissant dans notre vie –, une phase d’éveil saine peut nous aider à mieux dormir. Cultiver la pleine conscience tout au long de la journée, ainsi que juste avant de dormir, peut aider à réduire la réponse négative au manque de sommeil et augmenter les sensations de relaxation, contribuant ainsi à réunir les conditions optimales pour obtenir un sommeil sain et profond.

La plupart d’entre nous restent captifs, la majeure partie de leur vie, de leurs propres habitudes et réactions. La pleine conscience est une pause qui permet d’enrichir nos possibilités et nos expériences, en portant simplement attention à ce qui se passe réellement – avec compassion. Imaginez comment on s’y prendrait pour expliquer ce qu’est l’eau à un poisson : il faudrait le sortir de son élément pendant un instant pour qu’il puisse voir dans quoi il nage. La pleine conscience, c’est l’occasion de « sortir » du courant des pensées, des sentiments et des réactions, pour arriver à simplement les observer. Ce passage des réactions automatiques à l’observation compatissante présente de nombreux avantages, tels que la diminution de l’expérience de la douleur elle-même, tant dans l’esprit que dans le corps. Par exemple, si des sentiments d’anxiété et de peur suscités par des inquiétudes et des frustrations se bousculent dans votre esprit à cause de l’insomnie, et qu’ils vous empêchent encore plus de vous endormir, vous pourriez également ressentir des tensions dans votre corps. La pleine conscience peut aider à créer un environnement mental plus équilibré où cette réponse se voit réduite, ce qui rend le corps plus susceptible de se détendre et permet au sommeil naturel de survenir plus facilement. On ne crée pas un tel environnement en élaborant une longue histoire à dormir debout, mais bien en étant attentif à ce qui se passe – à partir d’une observation simple et compatissante de ce moment particulier.

Ce qui constitue un moment

Chaque moment, qui a été ou qui sera, résulte d'une interaction entre différentes composantes. La psychologie cognitive et comportementale occidentale et les philosophies orientales identifient quatre domaines principaux de l'expérience humaine : (1) les sensations physiques, (2) les pensées, (3) les émotions et (4) les comportements. Chacun d'entre eux est influencé par les autres et influence tous les autres.

Imaginez un instant que vous vous allongez et que vous essayez de vous endormir. Maintenant, ajoutez, par exemple, des sensations d'éveil non désirées : votre corps est plein d'énergie et votre esprit est bien éveillé. Peut-être ressentez-vous aussi de l'agitation dans certaines parties de votre corps, plus un certain poids ou même une sensation de chaleur ou de froid. En elles-mêmes, ces sensations physiques sont relativement neutres. Elles ne deviennent un « problème » qu'en raison du contexte dans lequel elles se produisent et de votre désir de voir les choses se dérouler de façon différente. Maintenant, faites intervenir des pensées. Votre esprit perçoit la situation comme indésirable, et peut-être même menaçante. « Si je n'arrive pas à dormir, je vais être complètement incapable de fonctionner demain ! » Un ensemble de pensées et d'émotions se bousculent pour venir compliquer votre situation : « Pourquoi cela m'arrive-t-il encore ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ? C'est insupportable ! » Il en découle des émotions comme la frustration, l'impatience, le chagrin, la déception, la tristesse, la colère, etc. Chacune de ces émotions et pensées porte une charge énergétique, qui augmente à son tour la tension dans votre corps, ce qui entraîne encore plus d'agitation. Voici certains comportements qui pourraient accompagner ce scénario : se retourner sans cesse dans le lit, se lever, aller à la cuisine, faire les cent pas, etc. Cette spirale infernale, il va sans dire, n'est pas du tout propice au sommeil.

Remarques préliminaires

Comme nous l'avons mentionné plus haut, la pleine conscience consiste à concentrer son attention sur une chose que l'on vit en ce moment même,

mais sans l’évaluer. Avant toute chose, il importe d’abord de comprendre ce que la pleine conscience *n’est pas*. La pleine conscience est parfois décrite comme un « entraînement de l’esprit », une « musculation mentale », des concepts qui font appel à notre obsession culturelle de l’amélioration de soi. Trop souvent, nous essayons désespérément d’être différents de ce que nous sommes déjà. Ce dont nous ne nous rendons pas compte, c’est que les efforts que nous déployons pour devenir différents constituent, en soi, ce qui nous empêche de nous sentir profondément heureux et bien dans notre peau. Pire encore, ces efforts pour être différents de ce que nous sommes à un moment précis contribuent également à augmenter les tensions dans notre esprit et notre corps, ce qui active la réponse au stress. Trop souvent, le résultat se traduit en difficulté à trouver le sommeil.

Comment ce stress se manifeste-t-il ? Si votre esprit reçoit continuellement le message que quelque chose cloche chez vous – par exemple : « Je ne suis pas assez brillant ou rapide ou en santé », ou « Je ne dors pas suffisamment » –, il interprète ce message comme une menace. Or, ainsi que nous l’avons vu au premier chapitre, le système de détection des menaces de votre cerveau est bien développé, mais il n’est pas très sophistiqué. Lorsque nous nous sentons inaptes et que nous nous réprimandons nous-mêmes, notre identité est menacée ; nous nous attaquons donc au problème perçu – nous-mêmes ! Une menace active la réponse de combat, fuite ou soumission. Lorsque ce système de défense se retourne contre nous, le combat devient autocritique, la fuite devient isolement, et la soumission devient rumination (Neff et Germer, 2018). Aucun de ces comportements n’est utile lorsque nous souffrons déjà. La pleine conscience est le premier pas pour s’en sortir.

Mais il ne s’agit pas d’un état de béatitude et de calme permanent. Malheureusement, être pleinement conscient ne signifie pas qu’on ne sera plus jamais impatient ou irrité. « Je médite, je fais du yoga, je récite des mantras, dit un mème Internet qui circule sur Facebook, et j’ai quand même envie de gifler quelqu’un ! » La pratique de la pleine conscience peut nous aider à calmer notre esprit et à réagir de manière moins impulsive ; mais

peu importe à quel point la méditation ou la pleine conscience entrent dans notre vie, cela ne nous empêchera pas de rester humains. Et être humain signifie que nous nous mettons en colère, que nous nous agitons, que nous nous impatientons. Nous nous promenons aussi, parfois, avec un point dans le dos ou la mâchoire contractée. Ou nous éprouvons de la tristesse, des regrets. Nous ressentons beaucoup de choses que nous préférerions ne pas ressentir, que nous souhaiterions simplement voir disparaître et ne plus nous importuner. La pleine conscience ne vous rendra pas imperméable à toutes ces choses.

Revenons à la définition de Jon Kabat-Zinn : « La pleine conscience signifie “faire attention” d’une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. » Décortiquons maintenant cette définition de la pleine conscience.

Explication de la pleine conscience

Conscience de… quoi ?

Notre espèce est appelée « homo sapiens », ce qui signifie : l’homme, la créature qui sait. Alors, que savons-nous au juste ? Si vous êtes assis pendant que vous lisez ceci, demandez-vous si vous pouvez sentir vos fesses. Pouvez-vous sentir une certaine pression ou de la chaleur, là où votre corps entre en contact avec la chaise ? La plupart des gens répondront par l’affirmative. Maintenant, la question la plus intéressante : Étiez-vous conscient de ces sensations avant qu’on vous pose la question ? Il est fort probable que non. Généralement, nous n’avons conscience du contact de nos fesses sur la chaise que si une douleur ou une autre forme d’inconfort se manifeste. Sinon, ces sensations restent complètement en dehors du champ de notre attention.

Mais lorsque nous y portons attention, une sensation ou une information se fait jour, qui peut être connue. C’est ce que l’on entend par « faire attention d’une manière particulière ».

Il est important de noter qu’en plus des sensations physiques, nous pouvons également être attentifs à nos pensées et à nos émotions. Au lieu d’y être absorbés, nous pouvons simplement leur être attentifs, comme si elles n’étaient que des choses. Par exemple, lorsque nous sommes absorbés par la pensée « je suis un insomniaque fini », nous pouvons choisir de considérer cette affirmation comme de simples mots qui se forment dans notre esprit. Ou si nous sommes anxieux quant à notre capacité de trouver le sommeil, nous pouvons nous dire : « Je suis anxieux à propos de mon sommeil. »

Délibérément

Il y a quelques lignes, on vous a demandé de porter votre attention sur vos fesses. La plupart du temps, nous ne choisissons pas où nous portons notre attention ; elle est captée par les choses. Nous voyons un beau coucher de soleil et notre attention est attirée par lui, et nous sommes bien présents, captivés par la perception de la beauté. Nous cognons notre tibia contre la portière ouverte de la voiture et nous sommes encore une fois bien présents, mais en éprouvant cette fois des sensations moins agréables. La plupart du temps, notre attention est captée par des sensations fortes, qu’elles soient agréables ou désagréables. Mais tous ces moments où se déroulent des expériences relativement neutres semblent généralement glisser en arrière-plan et s’estomper tandis que notre très intéressant bavardage mental prend le dessus. Nous pouvons, toutefois, diriger délibérément notre attention sur l’objet de notre choix.

Au moment présent

Le moment présent est en fait le seul moment où il est réellement possible de savoir quelque chose ; c’est le seul moment dont nous disposons. En fait, c’est avec nos sens que nous apprenons à aborder le moment présent. Nos sens explorent toujours le monde dans le moment

présent. Par exemple, nous ne pouvons pas connaître une odeur qui s'est dégagée dans le passé. Nous pouvons nous en souvenir, certes. Mais même si l'esprit se montre assez habile pour recréer une expérience gravée dans la mémoire, lorsqu'elle ne se déroule pas maintenant de manière effective, il n'a affaire qu'à une pensée, pas à une sensation réelle. Lorsque la tarte aux pommes de grand-mère cuit au four, son parfum est une expérience olfactive directe, puisqu'elle se produit dans le moment présent. Se rappeler la délicieuse tarte aux pommes de grand-mère n'est qu'un souvenir. Ce souvenir peut vous mettre l'eau à la bouche, mais vos narines ne perçoivent pas vraiment les molécules odorantes de la tarte aux pommes en ce moment. C'est pourquoi nous apprenons, en pleine conscience, à nous familiariser avec nos propres expériences sensorielles directes, dans le moment présent. Elles constituent ce qui se passe en ce moment, « maintenant ».

Généralement, notre attention est rarement tournée vers le moment présent. Notre esprit se trouve en fait complètement ailleurs. L'esprit est un incroyable voyageur temporel. Nous faisons constamment l'aller-retour entre le passé et le futur. Nous voyageons vers le passé pour revenir sur nos expériences. Nous les revoyons sans cesse, scrutant chaque détail à la recherche d'informations nouvelles et importantes. Et nous rêvons, planifions et imaginons l'avenir, en répétant notre rôle. Nous ressassons et prévoyons, absorbés par le passé et l'avenir, mais nous nous tenons beaucoup moins souvent dans l'ici et maintenant.

Cette fonction de voyage dans le temps porte en fait un nom bien choisi. Les neuroscientifiques l'appellent le « réseau d'absence de tâche ». Si notre esprit n'est pas absorbé dans une tâche que nous lui avons délibérément confiée, il passe – ou bascule par défaut – au réseau d'absence de tâche. Je l'imagine comme un écran de veille sur mon ordinateur. Il garde l'ordinateur suffisamment actif pour qu'il puisse se remettre en marche quand j'en ai besoin, mais il n'accomplit pas nécessairement quelque chose de façon délibérée ; il se contente de flotter en étant « affiché ». Ce réseau peut aussi servir à rêvasser, à résoudre des problèmes, et c'est donc une

fonction cérébrale importante. Il n’y a pas à se reprocher de s’en servir. Simplement, il n’est pas très utile quand on parle d’attention au moment présent. Vous est-il déjà arrivé de conduire sur l’autoroute, de remarquer alors un panneau de sortie et de vous dire : « Comment suis-je arrivé ici ? » Si, tout comme nous, vous avez connu cette expérience, il faut vous demander : Où « étiez-vous » pendant que vous conduisiez ? Il est clair que votre corps conduisait la voiture, mais votre esprit n’était que partiellement présent. Il était en train d’errer, de raconter des histoires touchant le passé ou le futur. Heureusement, la plupart d’entre nous sont relativement opérationnels et peuvent encore conduire dans ces conditions. (Toutefois, cela peut poser un problème dans nos relations lorsque nous sommes physiquement présents, mais que nous ne sommes pas vraiment « là » !)

Un autre exemple de ce phénomène provient d’une merveilleuse caricature du magazine *New Yorker* dans lequel une voiture est sur le point de s’engager sur un long tronçon d’autoroute désert. Un énorme panneau routier informe le conducteur qu’il ne croisera que « ses propres pensées assommantes sur les trois cents prochains kilomètres »… N’est-ce pas le cas pour une grande partie de notre vie ?

Il semble donc que nous arrivions à destination, bien qu’accompagnés de nos propres « pensées assommantes », mais qu’en est-il lorsque nous essayons de nous endormir le soir ? Toutes ces pensées assommantes peuvent certainement nous jouer un mauvais tour, ce qui complique parfois l’endormissement. Et comme nous l’avons vu au chapitre précédent, les pensées ont beau être invisibles et intangibles, elles ne viennent pas sans un certain « poids » énergétique. Elles ont chacune une charge vibratoire qui peut être incroyablement difficile à supporter. Comme une prise électrique où l’on branche un appareil, ces pensées puisent constamment de l’énergie nouvelle et peuvent certes vous tenir éveillé.

Sans jugements de valeur

C’est à la fois l’un des aspects les plus délicats de la pratique de la pleine conscience, et le principal élément qui la caractérise. Si ce qui est vécu dans le moment présent n’est pas considéré sans jugements de valeur, on ne parle pas de pleine conscience.

L’esprit est constamment en train de juger ce qu’il perçoit. Il dit : « J’aime ceci, je n’aime pas ça. C’est bien. C’est mauvais. » Le jugement semble imprégner chaque instant. Et avec le jugement viennent les sentiments. Si ce que nous vivons est jugé agréable, nous avons tendance à essayer de nous y accrocher. Par contre, si ce que nous percevons est jugé désagréable, nous avons tendance à résister et à essayer de l’exclure, ce qui peut entraîner beaucoup de tensions. Et, comme nous l’avons vu précédemment, si ce que l’on vit entre dans la catégorie des expériences émotionnellement neutres – où il n’est pas question d’aimer ou de détester –, l’esprit saute rapidement à quelque chose de plus intéressant, et l’expérience est donc complètement ignorée.

Afin de prêter attention à quelque chose sans porter de « jugements de valeur », on doit intentionnellement faire appel à d’autres attitudes ou qualités. Les deux qualités qui sont les plus utiles sont la curiosité et la bienveillance. En faisant montre de curiosité, nous nous intéressons profondément à ce qui se trouve devant nous. (C’est naturellement plus facile à accomplir si nous portons attention à quelque chose de nouveau, mais plus difficile à réussir avec les choses ordinaires ou qui nous sont familières.) Cette mentalité – ne pas porter de jugements de valeur –, nous l’affichons lorsque nous évitons de rejeter automatiquement une expérience comme déjà connue et que nous nous concentrons plutôt comme si nous la vivions pour la première fois. Ajouter une teinte amicale ou bienveillante à la curiosité nous permet de ralentir un peu, de nous concentrer et de devenir plus familiers ou intimes avec les sensations réelles du moment, au lieu de nous en tenir à nos idées préconçues sur ce qui est ou devrait être.

Même si nous remarquons que nous jugeons quelque chose dans notre expérience du moment présent, nous n’avons pas besoin d’en remettre en… jugeant ce jugement ! Au lieu de cela, nous pouvons élargir notre champ de

conscience en nous demandant : « Hmm, à quoi ressemble ce jugement en ce moment ? Quel effet produit-il dans mon corps, dans mon esprit ? Qu'y a-t-il à savoir précisément en ce moment ? » Nous pouvons ainsi faire l'expérience de la conscience du jugement avec une attitude dénuée de jugements de valeur, aimable et curieuse.

Un peu de pratique

Nous avons passé pas mal de pages à définir ce qu'est la pleine conscience. Mais la seule façon de vraiment la découvrir, c'est de la vivre. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre quelques instants pour pratiquer ce qu'on appelle la méditation des raisins secs. Elle vous aidera à découvrir ce qu'est la méditation pleine conscience et à quel point elle peut être riche, même lorsqu'elle porte sur des choses simples et familières.

La méditation des raisins secs

Dans presque toutes les séances d'introduction à la pleine conscience, que ce soit auprès d'un individu, lors d'un atelier, d'un cours ou d'une conférence, nous commençons par faire quelque chose que nous faisons tous les jours, mais cette fois-ci, nous le faisons de manière consciente. Dans ce cas précis, il s'agit simplement de manger. Et s'il y a quelque chose de facile à manger, c'est bien un raisin sec.

Vous n'êtes pas obligé d'aimer les raisins secs, et ce n'est pas grave si vous ne les aimez vraiment pas (vous n'aimez probablement pas non plus la souffrance causée par l'insomnie).

Alors, allez-y, essayez ceci.

1. Tenez d'abord deux raisins secs dans votre paume. Portez la plus grande partie de votre attention sur la paume de votre main et sentez simplement les raisins secs. Vous

pouvez même fermer les yeux pour vous concentrer sur les sensations de votre main. Sentez le poids des raisins secs. Quel espace occupent-ils ? Notez les pensées ou associations qui vous viennent à leur sujet et essayez de les observer simplement, puis laissez ces pensées glisser à l'arrière-plan de votre conscience.

2. Ensuite, ouvrez les yeux et commencez à observer vraiment les raisins secs. Vous pouvez même essayer d'imaginer que vous voyez des raisins secs pour la première fois. Vous en avez peut-être déjà vu beaucoup dans votre vie, mais vous n'avez jamais vu *ces deux-là.*
3. Remarquez les couleurs, les formes, les contours. Vous pouvez commencer à « jouer » avec eux en utilisant les doigts de votre autre main pour toucher les rides des raisins secs et les faire rouler dans votre main.
4. Maintenant, il suffit d'en choisir un. Remarquez ce qui se passe lors du choix. Choisissez-vous le plus « joli », ou le « laissé-pour-compte » ? (Cette question ne vise pas à juger votre choix, mais à vous aider à être conscient de tout ce qui se passe au moment de votre choix.)
5. À partir de là, ouvrez vos sens de la vue et du toucher pour connaître ce raisin aussi intimement que possible.
6. De temps en temps, déplacez votre attention de vos mains et de vos yeux vers le reste de votre corps, et remarquez comment il réagit à cette exploration.
7. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec la vue et le contact du raisin, portez-le à votre oreille. Tenez-le entre votre pouce et votre index et faites-le rouler entre les deux. Écoutez, est-ce que ça produit un son ?

8. Maintenant, tout en gardant le raisin entre vos doigts, tendez votre bras et tenez le raisin devant vous. Sans le quitter des yeux, commencez à plier votre bras pour amener le raisin très lentement vers votre bouche. Remarquez ce qui se passe dans votre bouche. Y a-t-il plus de salive ? Votre esprit perçoit un aliment et prépare le corps.
9. Portez le raisin sec à vos lèvres et notez les sensations qui s'y produisent. Continuez à remarquer ce qui se passe dans la bouche.
10. Quand vous vous sentez prêt, placez le raisin à l'intérieur de votre bouche et laissez-le reposer sur la langue, mais ne mordez pas. Vous êtes maintenant en train de convier le sens du goût. Laissez la saveur du raisin sec intact occuper le devant de la scène. Vous ressentez également les stimuli qu'il produit sur votre langue. Remarquez à quel point le sens du toucher est différent selon qu'il s'agit des doigts, des lèvres et de la langue.
11. Découvrez combien la langue est un muscle curieux, qui pousse probablement le raisin contre les dents.
12. En laissant la langue faire son travail, qui consiste à amener le raisin sec entre les dents, mordez-le. Remarquez l'expérience de la saveur et du goût. Et la force de la mâchoire qui fait le travail de mastication. Et la forme changeante du raisin qui est broyé sous les dents. Et aussi la capacité du corps à faire descendre les morceaux dans la gorge pour continuer le processus de digestion.
13. Continuez à être attentif au raisin sec jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le dissocier de vous.

14. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez votre conscience à l'autre raisin sec qui repose encore dans votre main, et prenez le temps de refaire ce même processus pour apprendre à le connaître.
15. Maintenant, réfléchissez à la façon dont vous venez de prendre conscience d'un simple raisin de tant de façons différentes, en vous concentrant totalement sur lui, en étant pleinement présent, mais sans l'évaluer.

Qu'avez-vous remarqué en mangeant le raisin sec de cette façon ? Est-ce votre façon habituelle de manger des raisins secs ? Qu'avez-vous observé en ce qui concerne la texture et le goût ? Regardez ce qui se passe lorsque vous procédez à la même expérience en y apportant votre curiosité. Cela vous ouvre de nouvelles possibilités et vous ralentit un peu.

Voyons maintenant si vous pouvez montrer le même type de curiosité et d'attention lors d'une méditation plus « classique ».

Méditation de l'attention au souffle

Vous venez d'utiliser vos sens pour savourer deux raisins secs. Essayons maintenant de faire la même chose avec votre respiration.

1. Trouvez un endroit confortable où vous asseoir, soit sur une chaise, soit sur le sol avec des coussins sous vos fesses, pour soulever le bassin du sol.
2. Laissez votre dos se redresser naturellement, afin de vous asseoir en position droite, mais sans être raide - comme si vous étiez un monarque assis gracieusement sur son trône.
3. Fermez les yeux, ou dirigez votre regard doucement vers le sol (cela sert à minimiser la quantité de stimuli visuels, afin que l'attention puisse se tourner vers l'intérieur).

4. Sentez le contact de votre corps avec la chaise ou le coussin, en laissant savoir à votre corps que vous êtes ici et maintenant, dans le moment présent.
5. Notez les sensations qui peuvent être présentes dans l'ensemble du corps, puis concentrez votre attention sur votre respiration.
6. Laissez votre respiration occuper le centre de votre attention, comme si vous utilisiez l'objectif d'un appareil photo et que vous faisiez la mise au point sur la respiration. D'autres sensations sont présentes, mais elles restent simplement à l'arrière-plan de votre conscience.
7. Commencez par remarquer l'endroit où vous sentez le plus facilement le passage de l'air. Peut-être est-ce au niveau des narines que vous sentez le souffle entrer et sortir. Ou peut-être est-ce votre poitrine que vous sentez se soulever et s'abaisser doucement, en passant de l'inspiration à l'expiration. C'est peut-être le subtil mouvement rythmique de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.
8. Peu importe l'endroit, ce qui compte, c'est la conscience claire et douce que vous portez sur votre respiration, celle que vous vivez en ce moment.
9. Vous pouvez même placer votre main sur votre ventre ou sur votre cœur pour établir un contact plus étroit avec votre respiration, et aussi comme rappel à porter une attention aimable et curieuse, à la fois sur votre respiration et sur vous-même.
10. Lorsque vous remarquez que votre esprit s'éloigne de la respiration et qu'il s'engage dans une réflexion, ce n'est pas grave. Reconnaissez en vous-même que cela s'est

produit. Dites-vous silencieusement « je pense » ou « pensée », puis, avec affection, comme si vous guidiez un enfant ou un chiot, escortez votre attention vers votre souffle – celui qui se produit en ce moment.

11. Faites cela pendant quelques minutes, même seulement trois minutes, pour manifester simplement cette possibilité d'être avec votre souffle, avec vous-même, de manière consciente, gentille et curieuse.

Faites la paix, pas la guerre

Vous commencez peut-être déjà à avoir un avant-goût de ce qu'est la pleine conscience et de ce qu'elle peut vous apporter. Mais n'oubliez pas que ce n'est là qu'un début. Nous avons beaucoup à offrir pour vous aider à soulager les difficultés et les souffrances que vous endurez à cause de l'insomnie. Plus loin dans le livre, nous vous présenterons d'autres pratiques extrêmement bénéfiques issues du programme d'« autocompassion pleine conscience » développé par Kristen Neff et Christopher Germer, et nous vous donnerons des conseils et des enseignements qui vous aideront à développer tout à la fois la pleine conscience et l'autocompassion.

Lorsque vous vous entraînez à affronter la vie de cette manière, vous mettez fin à une guerre : la guerre épuisante que nous menons tous avec la vie en nous accrochant et en résistant inconsciemment, en essayant de rendre la vie différente de ce qu'elle est. Cette guerre se déroule dans notre propre esprit et dans notre corps, ravageant notre bien-être général et entraînant dans son sillage notre capacité à bien dormir. Chaque fois que votre esprit invente des scénarios catastrophe sur l'avenir parce que vous êtes frustré de ne pas dormir, vous alimentez par inadvertance cette guerre interne. Le cerveau interprète ce fil de pensées comme une menace et réactive la réponse au stress.

La pleine conscience et l'autocompassion fonctionnent-elles ?

Vous vous demandez peut-être encore : « Cette méthode va-t-elle m'aider comme elle l'a fait pour tant d'autres personnes ? » La meilleure façon de le découvrir, c'est d'essayer. À la fin du livre, nous vous révélerons ce qui s'est passé pour les personnes dont nous vous avons parlé au chapitre précédent.

Pour l'instant, pensez à ceci : pour vraiment nous reposer, nous avons besoin de nous sentir en sécurité et en paix. Les humains sont programmés de cette façon : nos ancêtres des cavernes ont survécu parce qu'ils gardaient un œil ouvert pour repérer les tigres à dents de sabre. Mais comment pouvons-nous nous sentir en sécurité et en paix ? Les pratiques de pleine conscience et d'autocompassion peuvent nous fournir cette expérience de paix, car c'est une paix qui ne repose pas sur l'absence de difficultés. Nous pouvons apprendre à nous rencontrer, à rencontrer notre vie avec acceptation et compassion et, ce faisant, à créer les conditions qui nous permettront de nous abandonner au repos. C'est notre objectif, et ce livre vous aidera à l'atteindre.

Les recherches ont démontré que les pratiques de pleine conscience et d'autocompassion sont efficaces pour traiter les troubles liés au stress, ainsi que l'anxiété et la dépression (deux états qui sont causés par les troubles du sommeil et qui les aggravent en retour). La pleine conscience et l'autocompassion peuvent apaiser la guerre mentale qui fait rage grâce à une pratique de la paix. La paix devient possible lorsque nous abandonnons cette habitude de nous forcer à être autre chose que ce que nous sommes à un moment précis. Il vaut mieux lâcher prise et se permettre d'être exactement tel qu'on est. En ajoutant une dimension de curiosité à l'observation de ce qui est réellement, il devient possible de voir le moment se dissoudre, et changer de lui-même.

L’expérience clinique et les résultats des premières études scientifiques ont démontré l’efficacité, pour améliorer le sommeil, de pratiques de pleine conscience soigneusement orchestrées (Garland *et al.*, 2015).

Alors que les recherches sur le traitement l’insomnie par la pleine conscience s’accumulent, il existe déjà un énorme corpus de recherches scientifiques démontrant l’efficacité de la pleine conscience pour répondre aux nombreux défis qui contribuent à l’insomnie, notamment l’anxiété, la dépression et la douleur. Nos propres travaux cliniques montrent clairement que les pratiques de pleine conscience peuvent avoir un impact énorme sur la vie de personnes comme vous, qui ont du mal à dormir.

Au chapitre précédent, nous vous avons présenté un certain nombre de personnes qui luttaient contre l’insomnie. Chacune d’entre elles nous a dit, dans ses mots, qu’après avoir appris les techniques de pleine conscience et d’autocompassion, son sommeil et sa vie en général s’étaient beaucoup améliorés.

Tout au long de ce livre, vous découvrirez ces mêmes pratiques de pleine conscience et d’autocompassion, qui ont déjà aidé de nombreuses personnes à mieux dormir et à mener une vie plus satisfaisante. Nous vous montrerons comment ces techniques peuvent être utilisées pour soulager la souffrance mentale, émotionnelle et physique causée par l’insomnie ; nous pensons aux pratiques tirées de programmes tels que la réduction du stress basée sur la pleine conscience et l’autocompassion pleine conscience (auxquelles s’ajouteront d’autres pratiques de pleine conscience et de relaxation). Vous apprendrez à identifier les facteurs internes et externes qui peuvent nuire au sommeil, et comment y échapper.

Toutes les méditations guidées de ce livre peuvent être utilisées à divers moments : tout au long de la journée, pour entraîner votre esprit et votre corps à être moins réactifs aux circonstances ; avant de vous coucher, pour créer de nouvelles habitudes et vous détendre ; et même au milieu de la nuit, lorsque vous vous retrouvez éveillé et avez besoin de soutien.

Grâce à nos conseils, vous pourrez y arriver !

Chapitre 3

Dormir, qui en a besoin ?

Il était tard dans la journée quand la jeune femme, que nous appellerons Sonja, est arrivée au centre de soutien psychosocial de l'université. Elle portait un bonnet tiré sur son front, de sorte qu'il lui couvrait presque les yeux, qu'elle avait bouffis, rouges et hagards. Elle a courbé les épaules en entrant, puis s'est effondrée sur le canapé comme si elle voulait qu'il l'absorbe. D'une voix amicale mais basse, elle a parlé de l'incroyable anxiété qu'elle ressentait : « Je me sens nerveuse et agitée tout le temps, a-t-elle confié. Je ne peux pas me concentrer en classe et je me sens paranoïaque : j'ai l'impression que personne ne m'aime. » Lorsqu'on l'a interrogée sur ses habitudes de sommeil, Sonja a répondu : « Quel sommeil ? Je n'ai pas dormi plus d'une heure ou deux depuis des années. » Elle a ensuite expliqué qu'elle étudiait tard le soir et jouait ensuite à des jeux sur son iPad jusqu'aux petites heures du matin. « À ce moment-là, dit-elle, j'ai l'impression que mon corps va se dissoudre à cause de l'épuisement, mais mon esprit bourdonne et s'emballe, je me retourne dans mon lit jusqu'à quatre heures du matin environ, et je me dis "oublie ça", puis je retourne utiliser mon ordinateur ou mon iPad. » Elle ne se souvenait pas d'un moment où elle avait bien dormi. « Ma mère dit que je dormais mal même quand j'étais bébé, et avec le temps je me suis dit que ça ne valait plus la peine d'essayer. Oui, je suis fatiguée tout le temps, mais

pourquoi le sommeil est-il si important de toute façon ? » Nous avons répondu à sa question de la manière suivante.

Qu’est-ce que le sommeil « normal » ?

La réponse à cette question est importante pour Sonja, et pour d’autres qui souffrent d’un mauvais sommeil. Nous avons constaté, au cours de notre traitement de personnes souffrant d’insomnie, que leurs idées fausses sur le sommeil contribuent en fait à leur détresse. Lorsqu’elles comprennent mieux les faits touchant le sommeil, elles éprouvent un certain soulagement : ces informations contribuent à réduire leur anxiété.

Commençons donc, ici, par réunir quelques informations précises sur le sommeil.

Comme la plupart des gens, Sonja part du principe que le sommeil normal, idéal, serait celui illustré à la figure 1. Il correspondrait pour tout le monde à environ sept heures et demie de sommeil profond par nuit, sans se réveiller. Il s’avère que cet idéal est erroné. Examinons ce qui est vraiment naturel ou normal.

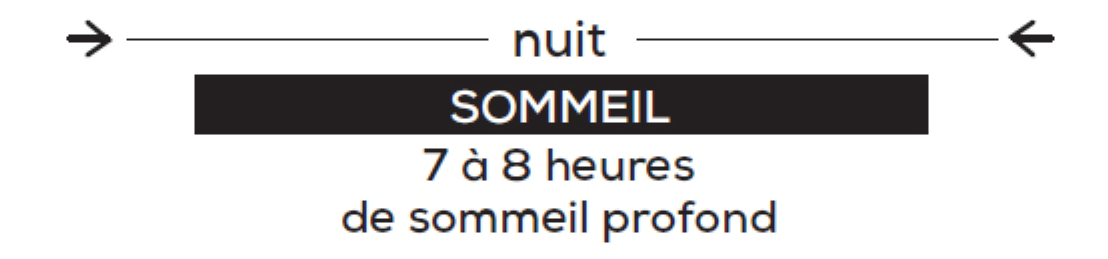


Figure 1 | La conception occidentale moderne du sommeil idéal

Tout d’abord, peu importe l’âge, personne ne dort continuellement au cours d’une nuit normale. Les données des études menées dans les laboratoires du sommeil nous indiquent qu’au cours des quatre premières décennies de la vie, il est normal de subir quelques réveils par nuit. À partir de la quarantaine, le nombre de réveils augmente. Lorsque vous atteignez

votre septième décennie de vie, vous pouvez vivre en moyenne neuf réveils chaque nuit. Vous ne vous rendez peut-être pas compte, le lendemain matin, que vous vous êtes réveillé autant de fois, mais cela peut contribuer à vous laisser croire que vous êtes aux prises avec un problème que vous pourriez qualifier d'« insomnie », surtout en vieillissant. Cependant, on ne parle pas vraiment d'insomnie si, bien que vous ayez conscience de vous réveiller plusieurs fois pendant la nuit, vous réussissez à vous rendormir rapidement (nous y reviendrons plus loin).

Il est également important de comprendre que votre sommeil n'est pas un processus en un seul acte. Vous alternez entre le sommeil paradoxal, ou REM (de l'anglais *rapid-eye movements*) et le sommeil lent, ou NREM (de l'anglais *non rapid-eye movements*), environ toutes les heures et demie pendant toute la durée de votre nuit de sommeil. Ces deux types de sommeil sont très différents l'un de l'autre. On pourrait comparer le sommeil NREM à l'atmosphère d'une chambre à coucher paisible, tandis que le sommeil REM serait comme une salle commune fourmillant d'activités. Pour rendre les choses encore plus intéressantes, il existe trois variantes du sommeil NREM, appelées N1, N2 et N3. Il vous sera difficile de vous réveiller facilement du N3 ; il est souvent considéré comme la phase de sommeil profond. Si vous vous réveillez pendant le N3, vous vous sentirez un peu confus et, surtout, vous saurez que vous avez dormi. Cela n'est pas le cas pour le N1, pour le N2 ni pour le REM, qui peuvent être considérés comme des stades de sommeil plus léger. Si vous vous réveillez à l'un de ces stades, il se peut que vous ne soyez pas sûr d'avoir été endormi, sauf si vous vous souvenez d'avoir rêvé (dans le cas d'un réveil du sommeil paradoxal).

Pendant une nuit de sommeil normale, il y a prédominance de sommeil profond N3 au début de la nuit, et seulement un peu de sommeil paradoxal et de N2 (N1 est un bref état de transition entre le réveil et les autres types de sommeil). À l'inverse, la seconde moitié de la nuit présentera peu ou pas de N3, et beaucoup plus de N2 et de sommeil paradoxal. Puis, à mesure que l'on avance en âge, on expérimente de moins en moins de N3, surtout plus tard dans la nuit. Bien que cela n'affecte pas la plupart des gens, ce

phénomène peut donner l’impression de bien dormir au début de la période de sommeil, lorsque le sommeil N3 profond est prédominant, mais de ne pas bien dormir durant la seconde moitié de la période de sommeil, lorsque les types de sommeil plus légers dominent. Ainsi, comme bien des gens, vous pouvez avoir l’impression que l’insomnie touche la seconde moitié de la nuit, surtout en vieillissant.

Et puis, il existe ce que nous aimons appeler la « pause du sommeil ». Les preuves historiques et scientifiques révèlent qu’il pourrait être plus naturel pour vous de dormir en deux tranches distinctes, appelées premier et second sommeil, qui durent de trois à quatre heures chacune, séparées par une à deux heures d’éveil (voir la figure 2).

Avant l’apparition de l’éclairage électrique, la séquence « premier sommeil, suivi d’une pause, puis d’un second sommeil » était considérée comme naturelle et normale. Les termes « premier sommeil » et « second sommeil » étaient alors d’usage courant. Le premier sommeil est dominé par des stades N3, plus profonds, tandis que le second sommeil est principalement constitué d’épisodes REM et NREM plus légers. À l’époque, les gens ne voyaient pas le temps d’éveil entre le premier et le deuxième sommeil comme un problème ou une perte de temps ; c’était plutôt une période calme et tranquille. Ils utilisaient cette pause pour échanger avec leur compagnon de lit, prier, faire l’amour, réfléchir à leur vie éveillée, à la signification de leurs rêves, etc.

On sait maintenant que la pause du sommeil semble avoir un fondement physiologique. Les niveaux hormonaux de mélatonine et de prolactine sont plus élevés pendant la pause du sommeil que pendant le sommeil qui la précède et la suit.

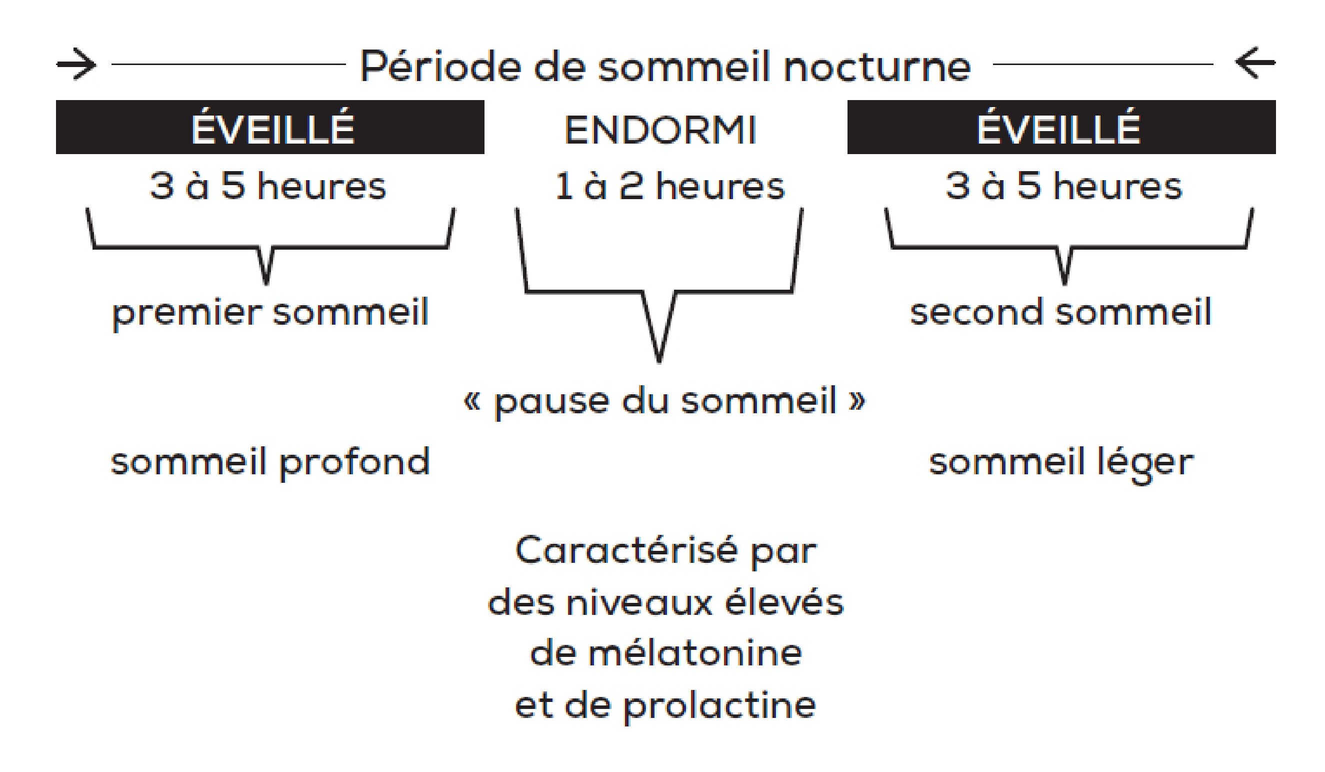


Figure 2 | Premier sommeil, second sommeil et « pause du sommeil »

Avec l'avènement de l'éclairage électrique, il est devenu possible de demeurer fonctionnel jusque tard en soirée, et de se réveiller plus tôt le matin. Ainsi, au lieu de se coucher plus tôt, de s'endormir et de se réveiller pour passer une heure ou deux dans la tranquillité de la pause du sommeil, la plupart des gens s'attendent plutôt à rester simplement endormis pendant sept ou huit heures d'affilée. Le fait de rester au lit éveillé au milieu de la période de sommeil est alors considéré comme une perte de temps et comme un signe d'insomnie. Pourtant, les preuves scientifiques modernes montrent que la tendance biologique à fractionner le sommeil en deux périodes, avec un temps de réveil entre les deux, reste toujours d'actualité. Bien que vous ayez pu « dormir toute la nuit » lorsque vous étiez plus jeune, en vieillissant, votre corps peut avoir tendance à diviser la nuit en deux périodes de sommeil, séparées par une période d'éveil.

Cela ne signifie pas que vous deviez adopter le schéma de sommeil en deux temps avec période d'éveil entre les deux. En fait, dans notre société, il peut être difficile de prendre le temps nécessaire à cette pause du

sommeil. Par contre, s'il vous arrive d'être éveillé au milieu de la nuit, vous pouvez vous dire que ce n'est pas anormal, que c'est simplement votre pause de sommeil naturelle qui se manifeste, et que le second sommeil suivra. Les personnes souffrant d'insomnie nous disent souvent que le fait de prendre conscience de cette possibilité les aide à réduire leur anxiété face à leur insomnie.

De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ?

« D'accord, nous accorde Sonja, mais de combien d'heures de sommeil ai-je besoin par nuit ? »

La réponse est en fait simple, tout en restant problématique. Vous avez sans doute entendu dire que tout le monde a besoin de près de huit heures de sommeil par nuit. Surprise ! Ce n'est pas vrai. Oui, une majorité des gens ont besoin de sept ou huit heures pour satisfaire leurs besoins biologiques en sommeil, mais d'autres peuvent n'avoir besoin que de cinq ou six heures, et certains, d'autant que neuf à dix heures. La difficulté consiste à déterminer votre besoin individuel de sommeil. Il n'existe aucun moyen de le faire dans un laboratoire du sommeil ou à l'aide de tests biologiques.

Le mieux que vous pouvez faire est de procéder par autoévaluation, le plus simplement possible. Si vous essayez de trop dormir, vous aurez tendance à rester plus longtemps réveillé au lit ; si vous ne dormez pas assez, vous risquez de souffrir de somnolence et de fatigue, avec tous les problèmes connexes, durant la journée. Adaptez donc votre sommeil pour vous situer confortablement entre ces deux extrêmes. Bien sûr, d'autres facteurs peuvent vous empêcher de dormir la nuit, et d'autres causes peuvent expliquer la somnolence et la fatigue durant la journée, ce qui rend cet exercice difficile. Néanmoins, il est important d'essayer d'avoir conscience de ses propres besoins en matière de sommeil.

Sonja nous a ensuite posé une bonne question : « Pourquoi avons-nous même besoin de dormir ? »

En fait, la réponse à cette question comporte trois éléments :

- Qu'est-ce que le sommeil m'apporte ?

- Que se passe-t-il durant le sommeil pour qu'il soit bénéfique ?

- Biologiquement, comment se produit mon sommeil ?

Que nous apporte le sommeil ? Et que se passe-t-il durant le sommeil pour qu'il soit bénéfique ? Comme la plupart des gens, vous auriez probablement envie de répondre quelque chose comme : « Nous avons besoin de dormir pour reposer, retaper et fortifier le corps, qui s'est fatigué durant les heures d'éveil. » Étonnamment, les scientifiques considèrent maintenant que ce n'est pas la principale raison pour laquelle nous dormons. Il s'avère que le sommeil est beaucoup plus bénéfique pour l'esprit que pour le corps.

Regardons cela de plus près.

Les bienfaits du sommeil

- Le bénéfice mental le plus important du sommeil concerne probablement la mémoire. Lorsque nous dormons, notre esprit élimine les choses moins importantes que nous avons récemment apprises ou vécues. Pour l'instant, vous pouvez probablement me dire ce que vous avez mangé hier. Au bout de quelques jours, ce souvenir peut avoir disparu, parce qu'il n'est pas vraiment important de s'y accrocher.
- De plus, lorsque nous dormons, les souvenirs importants sont renforcés et s'intègrent dans l'organisation des souvenirs existants. Si vous venez d'acquérir une nouvelle compétence ou d'apprendre de nouvelles notions précieuses pour votre travail, votre éducation, votre vie sociale ou votre santé (comme ce que vous lisez en ce moment), il est fort probable que cela subsiste pendant des mois, des années, voire pour le reste de votre vie.

Votre esprit a du mal à intégrer ces nouvelles informations lorsque vous êtes éveillé, car il est sollicité, bombardé de sensations physiques, de pensées et d'émotions de la vie quotidienne. Ce n'est que pendant le sommeil, lorsqu'il est libéré de tout ce brouhaha, qu'il peut s'occuper des tâches liées à la mémoire.

- Le sommeil vous aide également à mieux réfléchir lorsque vous êtes éveillé, améliore votre capacité à apprendre, vous rend plus créatif, plus attentif et plus souple dans votre réflexion, et vous permet de prendre de meilleures décisions. Sans un sommeil adéquat, nous avons tendance à être plus impulsifs et plus immatures dans nos comportements.
- Un autre avantage important du sommeil concerne les émotions. Si vous avez eu une mauvaise journée et que vous vous sentez déprimé, pendant votre sommeil, votre esprit, notamment par le biais des rêves, s'efforcera de vous remonter, et vous vous sentirez mieux au réveil. De façon similaire, si votre *ego* est survolté, le sommeil vous ramènera à une évaluation plus réaliste de vous-même – là encore en grande partie grâce aux rêves. De même, vous pouvez résoudre vos problèmes émotionnels pendant votre sommeil. Par exemple, Rosalind Cartwright et ses collègues (1998) ont montré que les personnes souffrant d'une humeur dépressive modérée au moment du coucher étaient de meilleure humeur après avoir dormi et rêvé, car elles « géraient » ainsi leurs problèmes (en dormant). Si vous n'avez pas grand-chose à corriger sur le plan émotionnel, vous pouvez même jouer dans vos rêves – et le jeu n'est pas une perte de temps, mais une activité émotionnelle saine.
- Une autre valeur du sommeil réside dans la résolution de problèmes et la créativité. Historiquement, il existe de nombreux exemples célèbres de ce phénomène. Par exemple, Robert Lewis Stevenson s'est réveillé avec en tête le germe de l'histoire du Dr Jekyll et de M. Hyde. Paul McCartney s'est réveillé en fredonnant

l’air qui est devenu *Yesterday.* Et Elias Howe a trouvé la solution pour inventer la machine à coudre après une nuit de sommeil. Pourquoi ? Encore une fois, notre esprit est peut-être trop encombré lorsque nous sommes éveillés, mais libéré de cet encombrement, il peut créer plusieurs solutions pour les mettre à l’épreuve, puis choisir la meilleure. Cela se déroule habituellement dans un esprit endormi – même si cela ne concerne pas toujours des accomplissements aussi spectaculaires.

- En étant moins occupé durant le sommeil, le cerveau a une chance de se régénérer et de se revitaliser, après la forte sollicitation subie pendant le temps d’éveil. Il est particulièrement important d’éliminer les résidus chimiques indésirables. Ainsi, en se purifiant, le cerveau devient plus efficace et plus sain.
- Le reste de votre corps tire aussi un certain bénéfice du sommeil. Par exemple, vous avez une plus grande réserve d’énergie après une bonne nuit, et votre système immunitaire est davantage stimulé.

Mais comment le sommeil nous apporte-t-il ces bienfaits ?

Vous vous dites peut-être : « Oh, je connais la réponse ! Le sommeil, c’est quand le cerveau se débranche. » Hélas, c’est encore une idée fausse, et très répandue ! Oui, votre cerveau réduit considérablement son activité globale durant le sommeil, mais il reste toujours actif. Après tout, nous ne pourrions pas rêver s’il était vraiment débranché ! Et, cela dit, notre cerveau fait bien plus que rêver.

Au lieu d’imaginer qu’il est « débranché » pendant le sommeil, considérez ce moment comme une période de restructuration des fonctions du cerveau. Il est bien connu que ses différentes zones servent des fonctions spécifiques. Lorsque vous êtes éveillé, ces différentes zones interagissent, de manière à vous permettre de fonctionner dans votre vie quotidienne. Cependant, lorsque vous dormez, nombre de ces interactions changent. En d’autres termes, le cerveau n’a plus besoin d’effectuer les mêmes tâches que

lorsqu'on est éveillé ; il peut donc se modérer un peu. Plus important encore, il fonctionne différemment, de sorte qu'il peut accomplir les tâches associées au sommeil, dont rêver. Par exemple, lorsqu'on est éveillé, les échanges de données effectuées par l'hippocampe (qui se trouve sous la surface du cerveau, du milieu vers l'arrière de chaque côté) nous permettent d'acquérir de nouveaux souvenirs. Lorsqu'on dort, les échanges sont modifiés, de telle sorte que l'hippocampe peut plutôt s'occuper de trier les souvenirs récemment acquis.

Voyons maintenant le dernier élément de la question du besoin de sommeil : Comment le sommeil est-il généré biologiquement ? Deux systèmes clés interviennent dans la production du sommeil : le mécanisme de pression du sommeil, et le mécanisme des systèmes d'éveil (cycle circadien).

Le mécanisme de pression du sommeil

Comme la plupart des gens, vous avez probablement remarqué que, durant les heures d'éveil, vous ressentez un besoin de sommeil de plus en plus grand au fur et à mesure que la journée avance. Puis, plus vous dormez, plus votre besoin de sommeil diminue. C'est ce qu'on appelle le mécanisme de pression du sommeil. Voici comment cela fonctionne.

Votre cerveau, qui pèse presque 1,5 kg, ne représente qu'une faible proportion (environ 2 %) de votre corps, mais lorsque vous êtes éveillé, il consomme environ 20 % ou plus de son énergie totale. La consommation de cette quantité proportionnellement importante d'énergie pendant la journée crée une accumulation de résidus, qui sont éliminés durant la nuit. Tout comme la combustion du bois libère de l'énergie sous forme de lumière et de chaleur tandis que sa structure chimique se modifie, de l'énergie est libérée dans votre corps lorsque la structure de certaines substances chimiques est modifiée. La combustion du bois crée également des résidus, tels que la fumée et les cendres. De la même façon, des résidus s'accumulent dans votre corps à la suite des réactions chimiques servant à

produire de l’énergie. Puisque le cerveau est si occupé lorsqu’il est éveillé, il ne peut pas éliminer ces résidus (ainsi que d’autres substances chimiques), qui s’accumulent donc. Lorsque vous dormez, le cerveau subit des changements physiologiques qui lui permettent d’éliminer les substances chimiques accumulées. C’est comme si un sablier se remplissait pendant la journée, puis se retournait la nuit pour que les substances s’écoulent dans la direction opposée.

En fin de compte, votre niveau de somnolence actuel dépend de la quantité de sommeil obtenue par rapport aux heures d’éveil que vous avez accumulées au cours des derniers jours ou semaines.

Voyons maintenant un autre facteur, mais gardez à l’esprit ce cycle d’accumulation et d’élimination des résidus chimiques.

La majeure partie du cerveau est active lorsque vous êtes éveillé, mais quelques petites portions profondément enfouies sont moins actives. Lorsque vous vous endormez, ces zones deviennent en revanche très actives. Elles prennent le contrôle de votre cerveau. Ces zones, qui modifient temporairement le fonctionnement du cerveau, sont ainsi responsables de la phase de sommeil. Sans elles, le sommeil ne se produirait pas.

Voici maintenant la partie intéressante : ces zones de votre cerveau, responsables de la production du sommeil, semblent être plus ou moins activées selon l’accumulation des résidus chimiques générés lors de la consommation d’énergie en phase d’éveil. L’activation de ces zones est ressentie comme de la « somnolence ». Ainsi, lorsque vous êtes éveillé, votre cerveau consomme beaucoup d’énergie et les résidus s’accumulent, ce qui entraîne des niveaux de somnolence toujours plus élevés. Puis, pendant que vous dormez, votre cerveau est capable d’éliminer progressivement ces résidus, ce qui fait que la somnolence diminue (voir figure 3). (D’autres substances chimiques affectent également ces zones de somnolence, mais cela ne change rien à notre propos ici.)

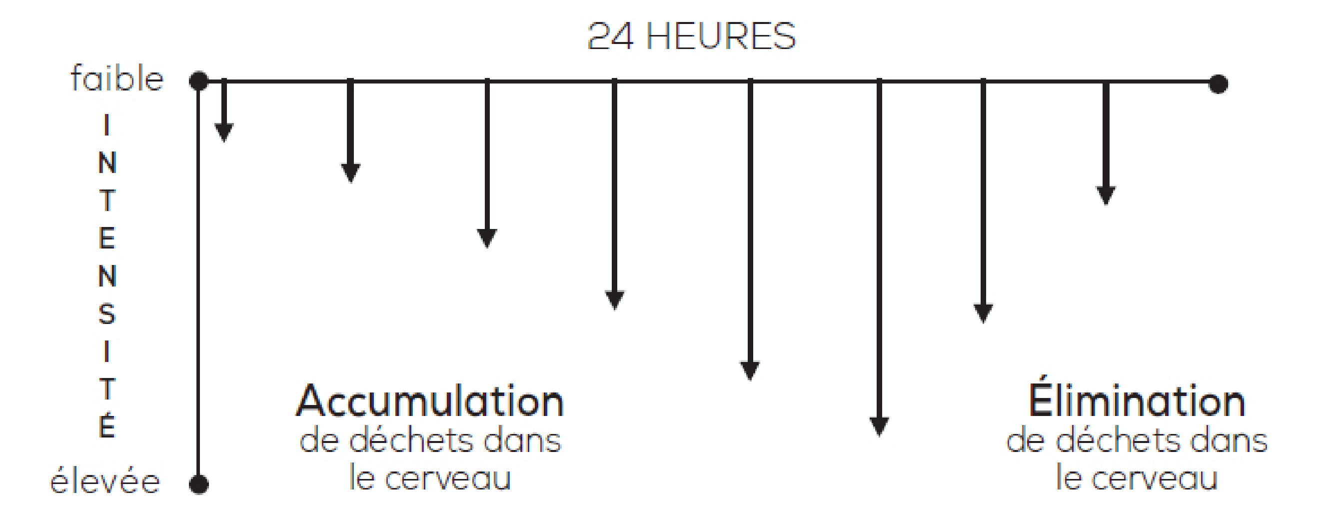


Figure 3 | Pression de sommeil : le niveau de somnolence dépend du rapport entre les heures d'éveil (+) et de sommeil (–) au cours des derniers jours ou semaines

Le mécanisme des systèmes d'éveil

Alors que le mécanisme de pression du sommeil entraîne la somnolence, une autre partie du cerveau inhibe ce même mécanisme : il s'agit du réseau d'éveil de l'horloge biologique. Le point clé est que cette horloge, située au plus profond du cerveau, provoque le contraire de la somnolence, c'est-à-dire la vigilance. Elle s'oppose à l'action du mécanisme de pression du sommeil et essaie de vous garder éveillé.

Votre horloge biologique est une zone unique située au fond de votre cerveau et qui a à peu près la taille du bout de votre petit doigt. Chez l'humain, le mécanisme d'éveil de l'horloge devient plus marqué durant les heures de clarté à mesure que la journée avance, mais faiblit lorsque l'obscurité s'installe (voir figure 4).

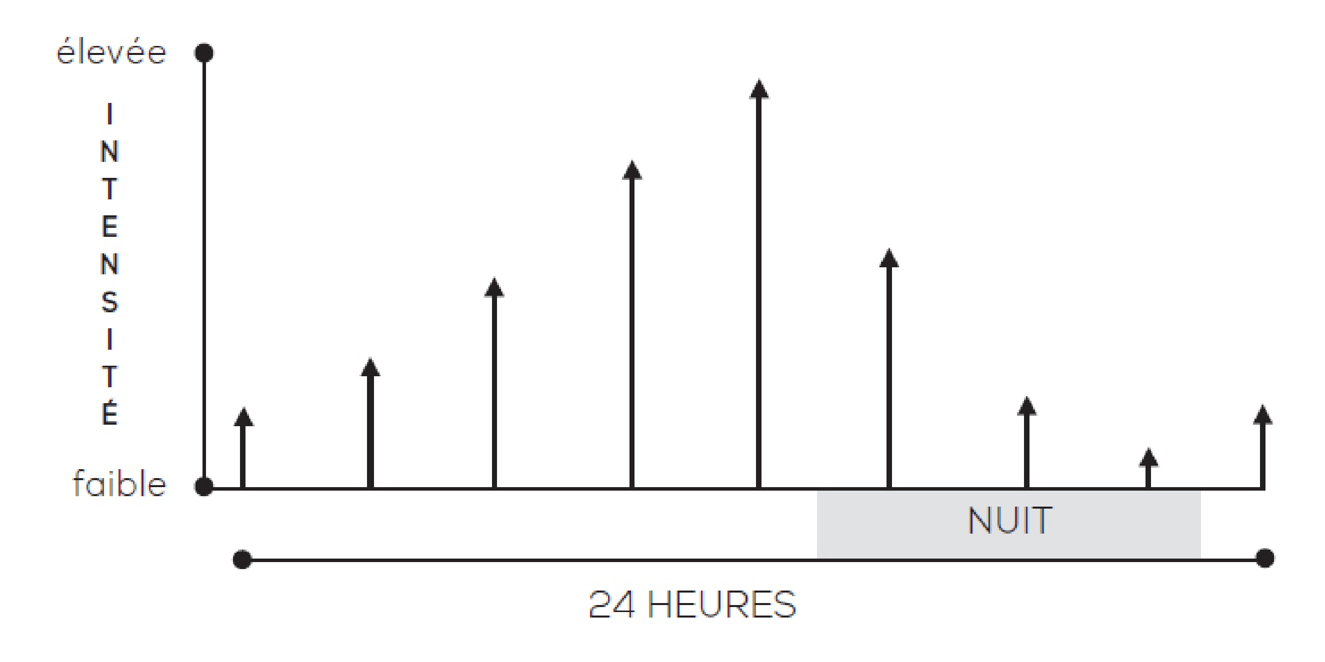


Figure 4 | Systèmes d’éveil influencés par l’horloge biologique

Votre pression du sommeil et votre réseau d’éveil interagissent comme le montre le trait ondulé au milieu de la figure 5. Pendant la journée, même si la somnolence augmente, vous avez tendance à rester éveillé, car la force d’éveil de votre horloge biologique augmente également et reste plus marquée que la pression du sommeil. La nuit, en revanche, la somnolence due à votre système de pression du sommeil est plus forte que la vigilance induite par l’horloge, et vous avez donc tendance à rester endormi. Le matin, les forces relatives s’inversent à nouveau, vous vous réveillez, et vous avez tendance à rester éveillé jusqu’au soir suivant.

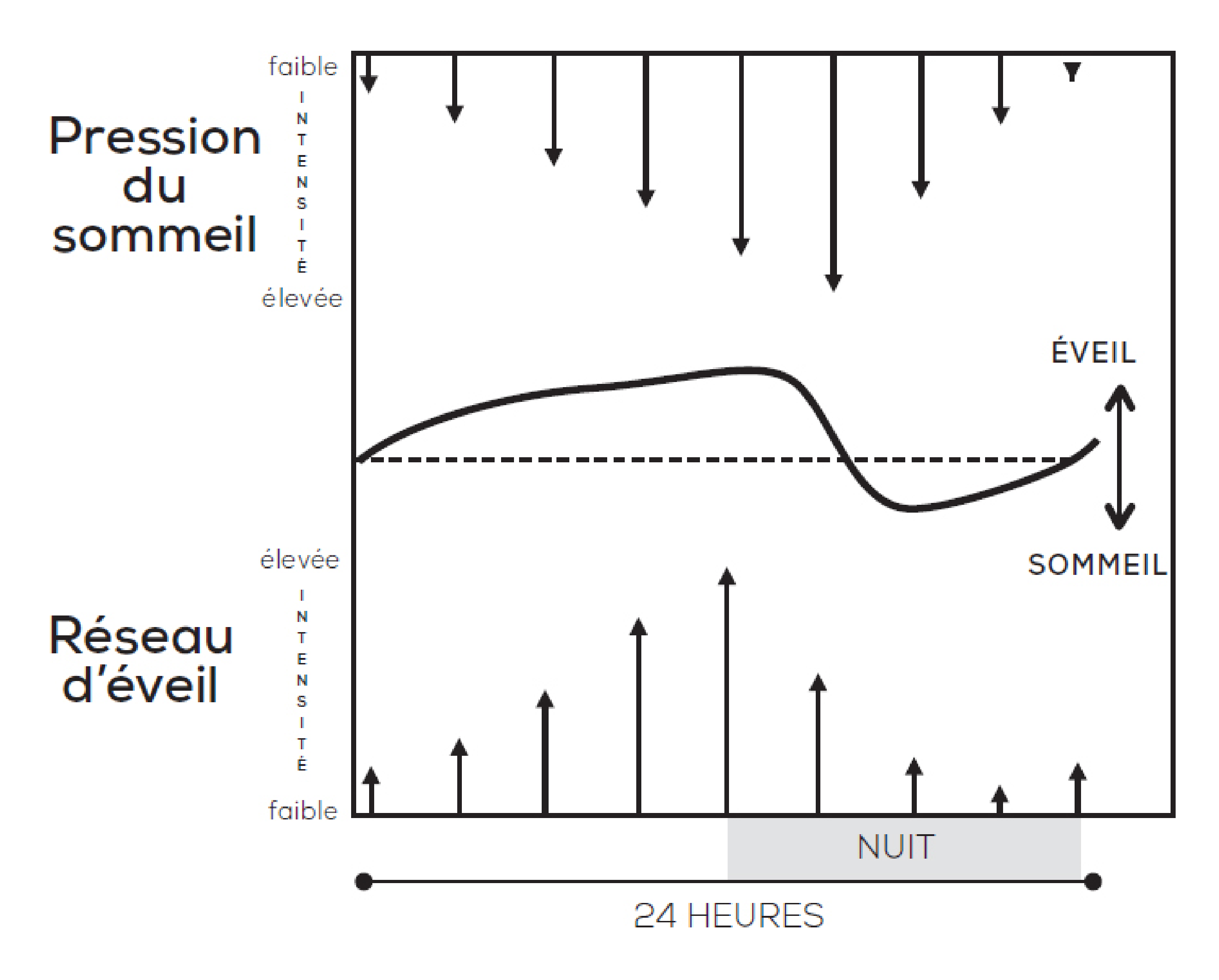


Figure 5 | Interaction du système de pression du sommeil et des systèmes d'éveil

Subtilités des systèmes d'éveil et de sommeil

Certaines caractéristiques des mécanismes de pression du sommeil et des systèmes d'éveil viennent toutefois compliquer le portrait. Pour bien comprendre votre insomnie, il est important d'en tenir compte.

Tout d'abord, chaque fois que vous dormez – que ce soit le jour ou la nuit –, le cerveau élimine des déchets inutiles. Ainsi, la sieste, proportionnellement à sa durée, réduit l'intensité de la pression de sommeil. Inversement, si vous n'avez pas suffisamment dormi pendant la nuit, les résidus chimiques n'ont peut-être pas été complètement éliminés, ce qui vous laissera une plus grande somnolence. Ces deux situations peuvent

poser problème. Si le degré de somnolence est trop faible en raison d'une sieste prolongée, il sera difficile pour les gens de bien dormir la nuit. Mais si le niveau de pression du sommeil n'est pas suffisamment réduit la nuit, il y aura des conséquences durant les heures de clarté.

Une deuxième difficulté de cette interaction entre la somnolence et l'éveil est que, comme chez la plupart des gens, votre horloge biologique laissée à elle-même met quelques minutes de plus que vingt-quatre heures pour compléter un cycle. Cela l'amènerait à décaler progressivement les systèmes d'éveil, les activant chaque jour un peu plus tard. En fin de compte, vous finiriez par être très alerte la nuit et auriez de la difficulté à dormir, tandis que vous seriez plus lent le jour. Mais le cycle continuerait à se décaler jusqu'à ce que, quelque temps plus tard, il revienne à son point de départ. Cette rotation se poursuivrait alors indéfiniment.

Troisièmement, il existe dans le réglage de l'horloge biologique des bizarreries qui affectent la période de sommeil. Chez les adolescents, tout se décale d'une heure ou deux (voire plus). Imaginez que les flèches du réseau d'éveil et la ligne ondulée au milieu de la figure 6 (voir page 66) se déplacent vers la droite d'une heure ou deux. Cela signifie qu'il est facile pour les adolescents de rester éveillés plus tard le soir, mais plus pénible de se lever le matin. Des études minutieuses ont montré que ce changement est d'ordre biologique, et non pas simplement dû au désir de rester éveillé plus tard. (Les activités en soirée, en particulier le temps passé devant les écrans, peuvent bien sûr exacerber ce décalage.) Le phénomène a tendance à se renverser progressivement lorsque les adolescents atteignent la vingtaine.

Plus tard dans la vie, c'est le contraire qui se produit. Certaines personnes remarquent, à l'approche de la quarantaine, qu'elles s'endorment plus tôt le soir et ont tendance à se réveiller plus tôt le matin qu'auparavant. Imaginez que les flèches du réseau d'éveil et la ligne ondulée au milieu de la figure 6 se déplacent vers la gauche d'une heure ou deux. À l'âge de la retraite, pour la majorité des gens, cela devient plus courant et manifeste.

Ces deux changements dans la période de sommeil par rapport au cycle jour/nuit peuvent laisser une impression d'insomnie. Les adolescents peuvent penser qu'ils souffrent d'insomnie initiale, et les personnes âgées, d'insomnie terminale. (Si ces situations sont extrêmes ou intolérables, elles peuvent toutes les deux être atténuées par l'approche comportementale, mais cela dépasse le cadre de ce livre.) Comprendre que ces changements surviennent naturellement avec l'âge permet d'apaiser un peu la détresse que l'on peut éprouver lorsqu'on croit que quelque chose cloche avec notre sommeil.

Quatrièmement, au milieu de l'après-midi, l'action des systèmes d'éveil produits par votre horloge biologique diminue généralement pendant un certain temps, disons une demi-heure environ, comme le montre le centre de la figure 6. C'est ce qu'on appelle le « coup de fatigue ou coup de barre de l'après-midi », et il en résulte une somnolence une heure ou deux après le repas de midi. Comme la plupart des gens, vous le ressentez probablement de temps en temps, avant de trouver un « second souffle » lorsque l'horloge biologique reprend son niveau de vigilance accrue, comme si cette baisse d'énergie ne s'était jamais produite.

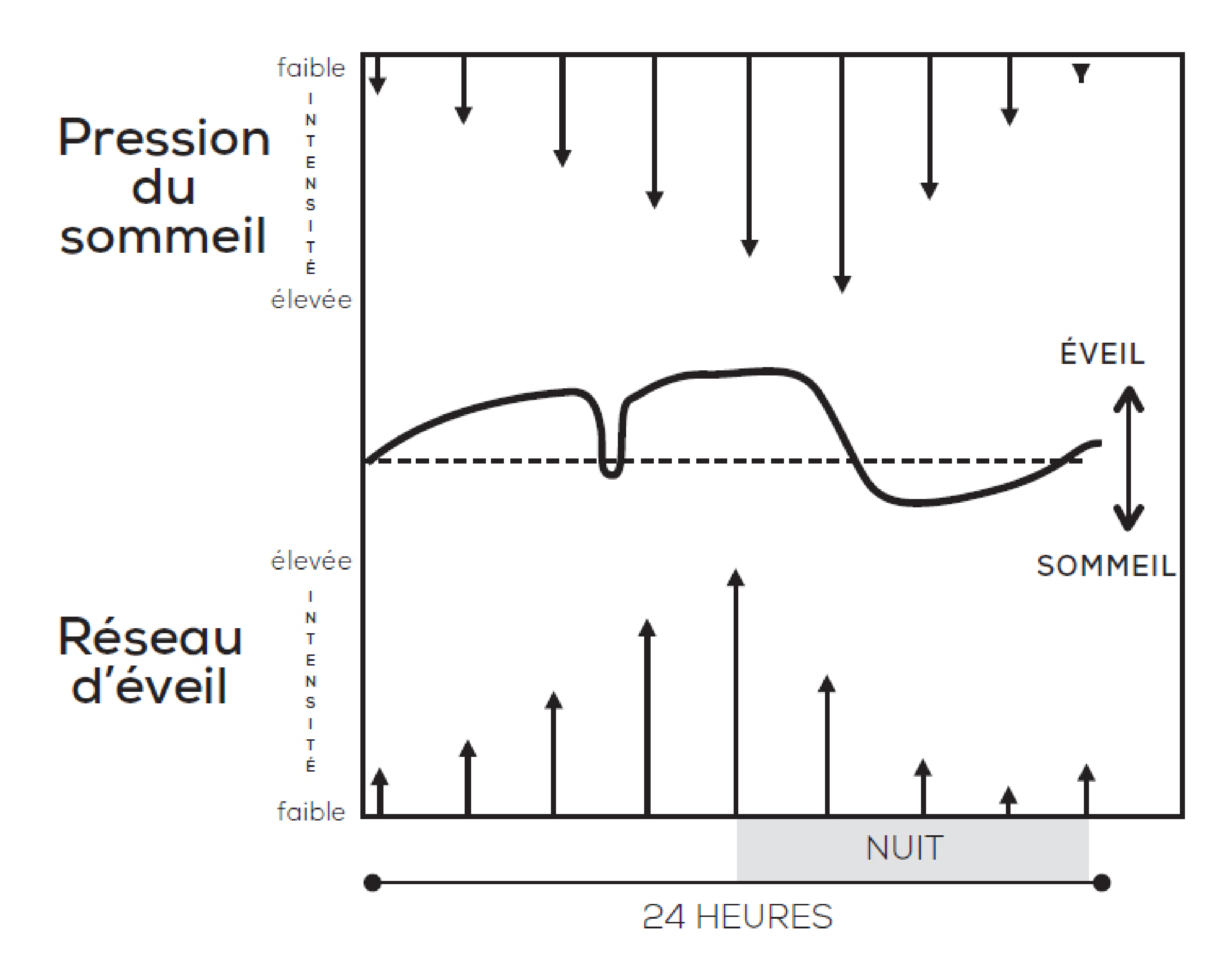


Figure 6 | Le « coup de fatigue de l'après-midi » en période d'éveil de l'horloge biologique et son effet sur le niveau de vigilance

Souvent, les gens blâment le dîner pour le coup de fatigue de l'après-midi. Cependant, ce n'est pas lui qui est en la cause, mais bien cette particularité de l'horloge biologique. Parfois, les gens font un petit somme si les circonstances le permettent. Certaines cultures réservent ce moment de la journée pour une sieste. Bien souvent, la fatigue n'est pas assez prononcée pour entraîner de la somnolence, et elle peut parfois même passer complètement inaperçue.

On dit souvent aux personnes qui souffrent d'insomnie de ne pas faire de sieste durant la journée. On craint que la sieste n'entrave la pression du sommeil la nuit, ce qui aggraverait leur insomnie. Cependant, de nombreux

experts du sommeil estiment que la plupart des gens peuvent s'offrir une brève sieste de vingt ou trente minutes sans que cela affecte le sommeil de la nuit suivante de façon significative. Cela peut même être bénéfique pour les personnes souffrant d'insomnie, car la vigilance, l'efficacité et l'humeur sont généralement améliorées par les siestes. En outre, une sieste en milieu d'après-midi peut être considérée comme naturelle, car l'horloge biologique la favorise.

Cinquièmement, à partir de l'âge mûr, l'interaction entre la pression du sommeil et le réseau d'éveil (la ligne ondulée au milieu de la figure 6) s'aplatit un peu, pour plusieurs raisons que nous n'aborderons pas ici. En d'autres termes, l'intensité des systèmes d'éveil diminue pendant la journée, et la pression du sommeil est un peu plus faible la nuit. Ainsi, en vieillissant, il se peut que vous ne dormiez plus aussi bien qu'avant et que vous soyez moins vigilant pendant la journée. Même si cela peut vous laisser une impression d'insomnie, il ne s'agit en fait que de changements qui surviennent tout naturellement avec l'âge.

Jusqu'à présent, nous avons mis l'accent sur la régulation biologique du sommeil. Ce sont les mécanismes de pression du sommeil qui interagissent mécaniquement avec la zone des systèmes d'éveil dans le cerveau. Mais, bien sûr, d'autres éléments interviennent, que nous appellerons les « éléments perturbateurs ». (Voir figure 7).

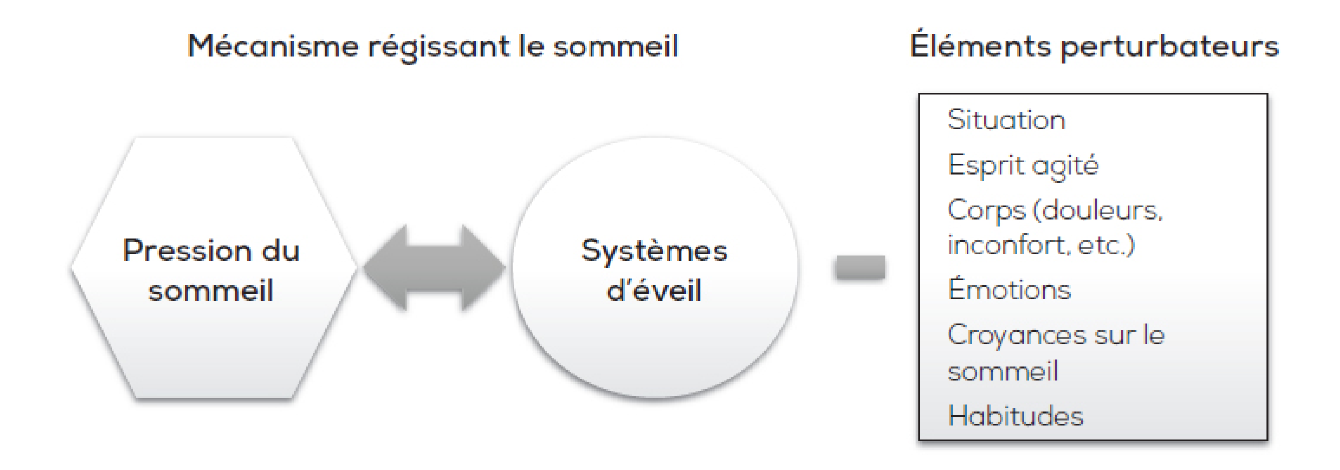


Figure 7 | Les mécanismes qui influencent le sommeil et les éléments perturbateurs

Imaginez la situation suivante. C'est le soir. Vous êtes resté éveillé toute la journée et vous êtes maintenant somnolent. Vous vous couchez à votre heure habituelle, vous attendant à vous endormir bientôt… mais vos voisins organisent une fête bruyante qui vous empêche de dormir. Avez-vous déjà vécu une telle situation ? Ce n'est qu'un exemple d'élément risquant d'entraver les mécanismes biologiques naturels du sommeil. Il peut s'agir aussi du bruit de la circulation, de la télévision, d'une conversation, du tonnerre, etc. Ces facteurs situationnels nous affectent tous à un moment ou un autre lorsque nous essayons de dormir.

L'une des choses dont se plaignent le plus souvent les personnes insomniaques est que leur esprit est si agité qu'elles n'arrivent pas à dormir. Cela vous semble familier ? Souvent, la nuit, votre esprit peut s'étendre sur des problèmes, des préoccupations ou des projets, ou encore passer en revue la journée précédente ou d'autres événements antérieurs. Ou le refrain d'une chanson peut se répéter inlassablement dans votre tête. Quelles que soient les pensées qui vous traversent l'esprit, vous semblez n'avoir aucun contrôle dessus, et votre sommeil en est ainsi perturbé !

Notre corps, aussi, peut exprimer des états ou des réactions qui peuvent inhiber le sommeil. La douleur en est un exemple. Mais aussi les indigestions, les allergies, les acouphènes, les crampes, la fièvre, les effets secondaires de certains médicaments, etc.

Et c'est sans parler de nos émotions ! La peur, la colère, la tristesse, peuvent nous empêcher de dormir. Les émotions positives telles que l'excitation, la joie, l'amusement et l'exaltation peuvent également perturber le sommeil.

Souvent, les personnes souffrant d'insomnie ruminent au sujet de leur sommeil et de l'idéal qu'elles entretiennent à son sujet. De telles pensées les aident-elles à s'endormir ? Je pense que vous connaissez la réponse…

Et enfin, elles adoptent souvent des habitudes qui vont à l'encontre d'une bonne hygiène de sommeil. Par exemple, elles passent plus de temps au lit pour compenser le sommeil qu'elles ont du mal à trouver.

Généralement, cela se traduit par un temps d'éveil plus long… au lit. Trop souvent, cela les amène inconsciemment à associer le lit au fait d'être éveillé plutôt qu'au fait de dormir, ce qui contribue à leur insomnie.

Chez certains, l'insomnie peut résulter d'une pression du sommeil déficiente, qu'elle soit héréditaire ou fasse suite à une lésion cérébrale. Chez d'autres, l'insomnie est principalement attribuable à des problèmes d'horloge biologique, ou réseau d'éveil. Mais le plus souvent, les éléments perturbateurs qui contribuent à l'insomnie sont principalement causés par des problèmes de pression du sommeil ou de systèmes d'éveil.

Les éléments que nous venons de présenter vous semblent peut-être un peu décourageants, mais tenez bon. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire, plus que vous ne le pensez, pour améliorer votre sommeil. Le reste de ce livre vous apprendra notamment ce que vous pouvez faire, surtout en ce qui touche les éléments perturbateurs qui contribuent à votre insomnie.

Deuxième partie

Les aspects pratiques de la pratique

Chapitre 4

Méthode GMATI – Semaine 1

Introduction au programme GMATI

Maintenant que nous avons examiné séparément la pleine conscience et le sommeil, nous allons enfin les associer. Vous vous sentez peut-être excité, sceptique, et probablement encore épuisé. Tout cela est normal. Abordez la suite exactement tel que vous êtes.

Tout d'abord, laissez-nous vous présenter la première méditation guidée de pleine conscience du programme GMATI[2]. La pleine conscience en constitue le point de départ et le cœur. Si vous avez déjà pratiqué la méditation, vous reconnaîtrez que cette première pratique est, pour l'essentiel, une méditation guidée standard. Mais elle comprend également des éléments importants qui prépareront le terrain pour les semaines à venir.

Soyez sans crainte, nous serons avec vous chaque jour. Au fur et à mesure que vous avancerez dans ce programme, vous approfondirez votre expérience de la pleine conscience tout en retrouvant un sommeil plus réparateur. Chaque semaine tourne autour d'un thème spécifique, et une compétence spécifique est développée chaque jour. Vous découvrirez quotidiennement un enseignement visant à soutenir et à approfondir votre pratique de la méditation. Les deux premières semaines comprennent

également quelques conseils de base pour bien démarrer votre pratique de la méditation.

Nous vous suggérons de tenir un journal, où vous consignerez vos impressions à la fin de chaque section quotidienne. Utilisez-le pour noter ce qui retient votre attention dans votre pratique, ainsi que pour suivre vos progrès. Le journal n'est pas là pour vous juger ou pour vous mettre des bâtons dans les roues. Le fait d'être attentif à ce qui se passe dans notre corps, notre esprit et nos émotions, sans porter de jugements, est un outil puissant pour développer la compréhension de soi, la sagesse intérieure ainsi que l'autocompassion. De plus, un suivi régulier de ce que vous faites et vivez réellement dans votre pratique sera d'une aide précieuse pour vous aider à développer de nouvelles habitudes.

Chaque semaine, avant de commencer, nous vous recommandons de lire la nouvelle méditation pour vous familiariser avec elle. Mais lire une méditation, ce n'est pas comme la pratiquer ! Il est essentiel de faire quotidiennement la méditation guidée GMATI. La première méditation ne dure qu'une quinzaine de minutes. Nous vous proposerons également d'autres méditations que vous pourrez utiliser en complément de la méditation GMATI.

GMATI – Semaine 1

Le thème de cette semaine consiste à développer une présence attentive à votre sommeil. Vous poserez ainsi les bases de la pleine conscience qui vous aidera, tout au long de votre vie, à faire face à l'insomnie et à établir une meilleure relation avec vous-même.

La pratique principale de cette semaine sera la méditation GMATI-1. Vous apprendrez également à intégrer la pleine conscience dans vos activités quotidiennes et à utiliser la respiration et les sensations corporelles comme point d'ancrage pour votre attention.

Votre pratique de la pleine conscience doit se faire pendant la journée. Vous vous demandez peut-être en quoi le fait de méditer pendant la journée peut vous aider à dormir la nuit… Nous y reviendrons. Ne vous en faites pas, vous allez comprendre, et nous vous promettons qu'à mesure que vous progresserez, nous nous concentrerons de plus en plus sur le sommeil. Mais pour l'instant, il est vraiment important que vous pratiquiez la méditation une fois par jour, et seulement pendant la journée. N'essayez pas de le faire le soir ou la nuit pour vous aider à vous endormir. Le paradoxe, c'est que plus vous essayez de vous endormir, plus vous devenez tendu, et plus le sommeil se dérobe. Ainsi, en faisant la méditation pendant la journée, vous ne cherchez pas directement à améliorer votre sommeil. La méditation pleine conscience le fait indirectement pour vous. Il vous suffit donc de méditer.

Conseils de méditation pour la semaine 1

Au fil de cette semaine, nous vous offrirons des conseils de méditation quotidiens pour vous aider à tirer profit de votre pratique. Plutôt que de précipiter vos pratiques quotidiennes pour en finir au plus vite, pensez à vous montrer attentif à ce que vous faites pendant la méditation, et à trouver des moyens de changer ou d'ajuster votre pratique pour en tirer le meilleur parti. Ces conseils de méditation ne sont pas des avertissements ou des impératifs, mais simplement des rappels amicaux qui peuvent vous aider.

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, lorsque vous essayez de contrôler votre sommeil ou d'éliminer les désagréments associés à l'insomnie, vous aggravez en fait les choses. La lutte pour trouver le sommeil aggrave l'insomnie. Le fait de ruminer les mauvaises nuits passées ou ce qui surviendra à cause d'une autre nuit de mauvais sommeil ne peut qu'empirer les choses. Le fait de porter des jugements, donc de considérer certaines choses comme « bonnes » ou « mauvaises », contribue également à votre insomnie. En outre, toutes ces pensées et les émotions qui en découlent consomment beaucoup d'énergie, ce qui vous épuise davantage

que si vous étiez simplement éveillé sans lutter. Tenter de contrôler excessivement le sommeil, c'est comme se débattre au milieu de sables mouvants : cela vous coûte beaucoup d'énergie et ne fait qu'aggraver la situation.

Mais il y a une solution. Dans la méditation de cette semaine, et dans toutes celles qui suivront, vous apprendrez à accepter votre sommeil plutôt que d'essayer de le changer. En fait, ça améliorera indirectement la qualité et la durée de votre sommeil, et cela vous permettra d'économiser de l'énergie pour le lendemain.

Vous vous dites peut-être : « D'accord ! Alors, ne perdons pas de temps ! » Mais n'oubliez pas que vous êtes en train d'acquérir une nouvelle compétence et qu'il vous faudra quelques semaines pour y parvenir. Nous savons qu'il est incroyablement difficile d'être patient lorsqu'on est épuisé et que la seule chose que l'on veut, c'est obtenir un peu de répit… Ce qui pourrait vous aider, c'est de vous rappeler que la patience est une autre façon d'être bienveillant envers vous-même. Et la gentillesse ou la compassion envers soi-même est une partie essentielle de la pleine conscience.

Bon ! Cela dit, commençons par lire en entier la première méditation du programme GMATI.

Méditation guidée GMATI-1

Tout d'abord, trouvez une façon de calculer votre temps de pratique grâce à un appareil (réveille-matin, alarme de cellulaire, etc.) qui libérera votre cerveau de l'obligation de vérifier l'heure. Si possible, assurez-vous que la sonnerie soit douce et à faible volume.

Pour cette première semaine, vous pouvez commencer par méditer pendant dix minutes, pour ensuite allonger la durée de la méditation jusqu'à atteindre quinze minutes.

Installez-vous confortablement et identifiez une intention qui soutiendra votre pratique. Cela pourrait être quelque chose comme : « Je prends ce moment pour être avec moi-même, pour permettre à ce moment et à moi-même d’être tels que nous sommes. » Vous n’avez pas besoin de rédiger un vœu de trois pages ; même un mot ou deux suffira. J’aime bien utiliser des mots tels que « sois bienveillant », « sois curieux », « sois détendu » et « reste dans l’instant présent ».

Ensuite, demeurez simplement dans le moment présent. En ce moment, vous n’avez pas à être ou à faire quoi que ce soit. Pendant ces quelques instants, laissez tomber votre désir que les choses soient différentes, et permettez-vous plutôt d’être simplement attentif. Laissez-vous être tel que vous êtes, et laissez votre vie être telle que vous la contemplez. Vous n’avez pas besoin d’être détendu ou heureux. Il n’y a rien à arranger. C’est simplement le moment de sympathiser avec vous-même, comme vous êtes.

Commencez à remarquer tous les endroits où votre corps entre en contact avec quelque chose de solide. Ça peut être la chaise sur laquelle vous êtes assis, le sol sous vos jambes ou vos pieds, vos mains reposant sur vos genoux. Permettez-vous de ressentir ces contacts, et faites en sorte que le corps sache qu’il est soutenu en ce moment même, et qu’il est en sécurité. La gravité vous maintient en place. Vous n’avez pas besoin de travailler trop dur pour être assis ici, vous pouvez donc laisser le poids de votre corps être totalement soutenu par ce sur quoi vous vous appuyez. Vous pouvez relâcher toute tension inutile, ou lâcher prise.

En plus des sensations de contact avec les surfaces solides, voyez si vous pouvez également sentir comment votre corps entre en contact avec l’espace qui vous entoure. Peut-être remarquez-vous le souffle de l’air sur votre peau, ou la température ambiante. Sentez où se trouvent vos limites physiques et où commence l’espace autour de vous.

Maintenant que vous vous *sentez* dans cet espace, vous pouvez remarquer que votre corps entretient en fait une relation très dynamique avec lui, parce qu'en ce moment même, il respire. Permettez-vous donc de ressentir la respiration dans votre corps. Comment l'air entre avec l'inspiration et provoque l'expansion du corps. Comment le corps se relâche et libère l'air avec l'expiration, ce qui amène une détente. Vous pouvez remarquer la respiration au niveau des narines, de la poitrine, du ventre, ou un mélange des trois. Là où la sensation est le plus vive, servez-vous de cette région comme d'un point d'ancrage pour votre attention. C'est comme si votre attention était une lentille ajustable, qui vise les sensations du souffle. Pour l'instant, reléguez à l'arrière-plan les sons, les pensées, les émotions et autres sensations corporelles.

Inspirez et sachez que vous inspirez. Expirez et sachez que vous expirez. Il n'est pas nécessaire de changer ou de contrôler la respiration de quelque manière que ce soit. Il suffit de la laisser suivre son propre rythme naturel, et d'en prendre conscience d'un instant à l'autre.

Lorsque vous remarquez que votre esprit cesse d'être attentif à la respiration, ce n'est pas un problème. En fait, vous pouvez même vous féliciter gentiment d'en avoir pris conscience. Reconnaissez simplement que votre esprit s'est détourné. Vous pouvez même en prendre mentalement note et nommer cette expérience « pensée ». Puis, gentiment et délibérément, ramenez votre attention sur la respiration.

Dans la mesure du possible, apportez une qualité de bienveillance et de compassion dans votre conscience. Inspirez, expirez, d'instant en instant.

Cette même attitude de gentillesse et d'acceptation peut être appliquée à toute votre expérience de ce moment. Il n'y a rien à réparer, rien à mettre en marche, aucun état particulier à atteindre.

Laissez simplement votre expérience être votre expérience, sans qu’elle ait besoin d’être différente.

Maintenant, portez votre attention au-delà de votre respiration, et commencez à remarquer les autres sensations que procure tout le corps. Remarquez la nature changeante des sensations physiques. Remarquez comme elles vont et viennent. Les sensations de démangeaison, de picotement, de douleur. Les zones de pression ou les zones où il y a peu ou pas de sensation. Tant de sensations dans le corps. Soyez pleinement attentif à la façon dont elles apparaissent et disparaissent.

Maintenant, détournez votre attention des sensations du corps et portez-la vers vos oreilles, vers votre sens de l’ouïe, en prenant conscience de tous les sons qui se produisent en ce moment. Les sons de votre propre corps, les sons dans la pièce où vous vous trouvez, et même les sons en dehors de la pièce. Voyez si vous pouvez laisser ces sons simplement vous parvenir.

L’ouïe a souvent tendance à étiqueter ou à analyser les sons, les jugeant bons ou mauvais, agréables ou désagréables. Au lieu de cela, il suffit de percevoir les sons qui touchent vos oreilles. D’accueillir l’expérience brute de l’audition. Vous pouvez prendre conscience du timbre, de la tonalité, de la clarté, de la douceur, du rythme, etc. Mais il suffit d’être présent à l’audition. Remarquez comment les sons arrivent et repartent. Comment ils s’écoulent et changent constamment.

Maintenant, reléguez la conscience des sons à l’arrière-plan de votre attention, et portez cette dernière sur l’activité de la pensée. La capacité de l’esprit de créer des pensées. Ces dernières se présentent sous forme d’images ou de narration. Et pourtant, elles aussi vont et viennent. Les pensées elles-mêmes, comme les sons et les sensations corporelles, sont en constante évolution.

Voyez l’esprit qui élabore des plans, qui passe les souvenirs en revue. L’esprit est toujours occupé à penser à ceci, à penser à cela, à réagir, à espérer, à rêver, à se souvenir. Mais en étant conscient de l’activité de la pensée, vous pouvez commencer à comprendre que ce ne sont que des pensées. Vous pouvez les observer comme des nuages qui passent dans le vaste ciel, en faisant de la place pour que les pensées soient telles qu’elles sont, et en les observant au fur et à mesure qu’elles vont et viennent.

Les pensées peuvent également comporter une charge émotionnelle. Dans votre pratique de pleine conscience, vous pouvez faire de la place pour elles aussi, en laissant exister toute tension, anxiété, ennui ou irritation, en les laissant être là, tels qu’ils sont. En faisant peut-être attention à ce que les émotions produisent dans le corps et en observant comment elles aussi changent d’un moment à l’autre – en se renforçant parfois, en s’affaiblissant parfois, ou en persistant d’autres fois. Pendant ces quelques instants, cela n’a pas d’importance ; laissez-les simplement être.

Le but de cette pratique n’est pas que vous vous sentiez mieux. Il s’agit de vous aider à mieux ressentir, à laisser se produire tous les sentiments qui appartiennent à ce moment.

Maintenant, laissez les pensées passer à l’arrière-plan, et élargissez le champ de votre attention aussi largement que vous le souhaitez. Vous pouvez imaginer que votre attention est comme un objectif grand-angle, captant tous les phénomènes qui constituent le moment, faisant place à ce qui prédomine dans votre expérience de ce moment. Il peut s’agir d’un son, d’une pensée ou d’une sensation corporelle. Il suffit d’observer et d’expérimenter chacun d’eux au fur et à mesure qu’il se produit et qu’il passe.

L’objet de votre attention est le *moment présent* lui-même. Observez attentivement la nature continuellement changeante de la vie.

Si, à un moment donné, vous vous sentez perdu ou dépassé par tout ce qui se passe, vous pouvez toujours revenir à la respiration, en utilisant le souffle comme un point d'ancrage de l'attention. Et puis, lorsque vous êtes prêt, ouvrez à nouveau la lentille de votre conscience. Ouvrez-vous à tout ce qui se présente. En demeurant simplement dans la présence elle-même.

Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Ramenez le souffle au premier plan de votre attention – en étant attentif à l'inspiration et à l'expiration, d'instant en instant.

Dans ces derniers instants, permettez-vous de ressentir une certaine gratitude pour avoir fait l'effort de vous engager dans cette pratique visant à améliorer votre santé et votre bien-être. Prenez le temps d'être présent à votre expérience telle qu'elle est, sans qu'il soit nécessaire de la changer. Sans avoir besoin de faire autre chose que d'être conscient, et de vous reposer dans la simple présence.

Maintenant, laissez doucement vos yeux s'ouvrir et revenez dans la pièce où vous êtes assis. Faites ensuite quelques petits mouvements d'étirement avant de reprendre vos activités de la journée. Pendant ce temps, prenez conscience que cette sensation de présence et de concentration que vous venez de vivre est aussi près, accessible, que le moment suivant – aussi près que la prochaine respiration.

Jour 1 : Établir la pratique

Aujourd'hui, nous allons essayer de trouver une position confortable et facile à prendre pour cultiver votre présence attentive ; vous ferez également l'expérience de votre première méditation GMATI.

Lorsque vous abordez la méditation, il est bon de prendre le temps de trouver une position assise qui vous convienne. Une position confortable

mais stable, avec le dos droit mais pas raide. Vous n’avez pas besoin d’imiter les images du Bouddha ou des yogis. Trouvez ce qui vous convient le mieux. Voici quelques suggestions :

- Il est correct d’utiliser une chaise – il n’y a rien de spécial au fait de s’asseoir par terre, même si certaines personnes trouvent cela plus confortable. Si vous utilisez une chaise, choisissez-en une dont le dossier est droit et qui vous permet d’avoir les pieds à plat sur le sol, sans croiser les jambes. Il est préférable, si possible, de vous asseoir à bonne distance du dossier de la chaise, afin que votre colonne vertébrale se soutienne elle-même. Si nécessaire, vous pouvez placer un oreiller derrière vous pour soutenir votre région lombaire.
- De nombreuses personnes trouvent qu’un banc est le support idéal pour adopter la bonne posture – vous pouvez ajouter des coussins ou une couverture pliée pour trouver la hauteur qui vous convient.
- Vous pouvez choisir de vous asseoir sur un coussin posé sur le sol, ou sur un tabouret ou des coussins en étant agenouillé.
    - Si vous choisissez de vous asseoir les jambes croisées, trouvez des coussins qui surélèvent vos fesses de 7 à 15 cm par rapport au sol. Veillez à ce que votre bassin soit légèrement incliné vers l’avant et que vos genoux restent en contact avec le sol. S’ils ne sont pas en contact avec le sol, vous pouvez placer de petits oreillers ou des serviettes roulées en dessous. Lorsqu’on est assis avec les genoux plus bas que les hanches, le bas du dos se courbe légèrement vers l’avant et la colonne vertébrale se soutient elle-même. Posez les mains sur vos genoux ou sur vos cuisses. Expérimentez ces différentes façons d’utiliser les coussins et les supports pour trouver une posture dans laquelle vous vous sentez à l’aise et fermement soutenu.

- Vous pouvez également choisir de vous asseoir en position agenouillée avec les coussins sous votre siège. Cela permet à votre bassin d'être encore plus haut par rapport au sol, et aux hanches d'éviter toute rotation externe. Pour assurer le confort de vos genoux, placez une petite couverture sous ces derniers.

Quelle que soit la façon dont on s'assoit, se sentir en sécurité et bien stable est une étape importante pour aborder toute méditation. Cela vous aide à vous établir dans le moment présent et vous procure l'expérience de la stabilité. De plus, pendant votre méditation, vous pouvez être très détendu, et il est facile de commencer à vous sentir un peu avachi et déséquilibré. S'enraciner signifie retrouver le sens de son corps en contact avec la terre, dans le moment présent. Votre corps est tenu et soutenu par le sol ; c'est la chaise et le coussin qui vous stabilisent.

Laissez vos mains reposer sur vos genoux ou sur vos cuisses. Laissez les épaules se détendre. Vous pouvez même imaginer que vos omoplates se fondent à votre dos. Parfois, cela peut amener le menton à pointer vers l'avant ; si vous constatez que c'est le cas, détendez le menton et essayez de ressentir une ouverture au niveau de la nuque.

Formuler son intention

- « Formuler son intention » signifie se concentrer et se consacrer à la méditation guidée que l'on s'apprête à vivre. C'est une chose très facile à faire. Comme il a été mentionné plus haut, vous pouvez simplement énoncer une déclaration qui vous aide à vous focaliser sur l'expérience de méditation guidée. Ensuite, répétez cette déclaration pour vous-même, que ce soit mentalement, à voix basse ou à haute voix, juste avant de commencer à méditer. Vous pouvez commencer par vous connecter avec ce qui vous amène à cette pratique, en vous disant par exemple : « Je désire m'accepter tel que je

suis, et je m’engage à me traiter de manière aimable et amicale pendant les vingt prochaines minutes. » Ou encore : « C’est mon moment de méditation. Rien de plus. Je laisse tomber tout le reste. »

- Votre déclaration d’intention positive doit signifier quelque chose de particulier pour *vous.* Il ne faut pas qu’elle soit trop longue. Quelques mots soigneusement choisis peuvent suffire.
- Voyez ce qui vous convient le mieux. Votre intention peut être une décision définitive. Ou bien elle peut répondre à un besoin actuel. Prendre quelques instants pour prêter attention à votre situation avant de commencer vous permettra d’établir ce qui vous soutiendra le mieux pendant la méditation.

S’il est vrai que la posture du corps ne détermine pas totalement ce qui est une « méditation » ou pas, elle influence néanmoins le degré d’aisance et de vigilance. Faites-en l’essai par vous-même :

- Tout d’abord, essayez de raidir votre corps dans une position de type militaire. Voyez ce que vous ressentez pendant quelques instants. Que remarquez-vous au niveau du souffle et de l’esprit ?
- Maintenant, essayez de vous affaler sur votre chaise, en laissant votre tête tomber et vos épaules se voûter. Vous sentez-vous alerte et attentif en ce moment ?
- Bon, essayez maintenant de trouver quelque chose à mi-chemin entre ces deux postures et voyez ce que vous ressentez. Imaginez que vous êtes un monarque assis sur son trône. Vous maintenez une posture droite qui incarne une dignité décontractée.

Si cela vous semble confortable, laissez vos yeux se fermer, ou dirigez simplement le regard vers le sol ; restez détendu et ne pensez à rien. Voyez ce que vous ressentez.

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI-1 ! Juste avant de commencer, réfléchissez aux intentions personnelles que vous pourriez dédier à cette pratique. Vous pouvez ensuite relire les conseils donnés ci-dessus pour trouver quelques idées.

• • •

Félicitations ! Vous venez d'amorcer une pratique puissante qui vous aidera avec votre sommeil, et dans tous les aspects de votre vie !

Maintenant, une dernière chose. Tel que nous l'avons mentionné au début de ce chapitre, nous vous recommandons fortement de tenir un journal. Cela vous indiquera combien de temps vous avez médité et vous permettra de suivre vos progrès. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 2 : Attitudes fondamentales

Rebonjour ! Aujourd'hui, avant d'effectuer à nouveau la méditation GMATI-1, abordons ensemble certaines attitudes qui sont fondamentales dans la pratique de la pleine conscience. Nous les considérons comme des pierres angulaires, qui aligneront la fondation de manière à ce que la nouvelle construction que l'on s'apprête à y ériger soit droite, solide et

stable. Cela est également vrai dans l'élaboration d'une pratique de pleine conscience. Les voici donc :

Être présent

Présentez-vous à l'entraînement tous les jours. Cela demande du dévouement et de l'engagement. Mais cette « pierre » concerne aussi votre façon d'être. Il s'agit d'être présent à soi-même et à tout ce qui se montre dans le moment présent – le bon, le mauvais, le laid, tout. Vous n'avez que ce moment à vivre. Et aucun des moments qui le suivront ne sera exactement comme celui-là. Chaque moment est là – et puis s'en va.

Être à l'écoute

Cette « pierre » concerne notre tendance à amplifier ou à masquer notre propre intériorité. Lorsque nous nous abandonnons à des ruminations, nous amplifions nos pensées et nos histoires sur nous-mêmes. Et trop souvent, ces pensées et ces histoires sont biaisées et portent un jugement (tout comme les préjugés que nous avons explorés au chapitre 2). Nos pensées et nos sentiments s'amplifient ou s'atténuent selon les circonstances. De nombreuses personnes sont tellement déconnectées de ce qui se passe en elles qu'elles sont un peu comme des chiens bergers anglais – ceux-ci ont tellement de poil que, lorsqu'ils se trouvent sous la pluie, il faut qu'ils soient trempés jusqu'aux os pour se rendre compte qu'ils sont mouillés ! En prêtant attention à notre propre expérience du moment présent comme si nous écoutions avec empathie un ami bien-aimé, nous établissons un rapport plus amical avec nous-mêmes.

Dire la vérité, sans jugement ni critique

Il est important, dans tout ce processus, de développer une honnêteté pleine de compassion envers ce qui se passe. Comme nous l'avons déjà

mentionné, il est si facile de penser à tort que la pleine conscience consiste en une sorte de sentiment de béatitude ou de détente. Rappelons-nous qu'il s'agit de faire attention à ce qui se passe d'un instant à l'autre, sans porter de jugements de valeur, que ce soit agréable, désagréable ou totalement neutre. Lorsque vous prenez un moment de réflexion à la fin de la pratique, essayez de dire ce qui est vrai pour vous, sans jugement et sans critique, que ce soit envers vous ou votre expérience de la méditation.

Conseil de méditation – Méditer tous les jours

Veillez à faire vos méditations guidées une fois par jour, au moins six jours par semaine. Cela est particulièrement important pour deux raisons :

1. **L'accompagnement est vraiment important, non seulement pour apprendre la pratique, mais aussi cultiver les *attitudes* qui sont utiles à la pleine conscience. Le langage utilisé dans l'accompagnement a été soigneusement choisi et vise à vous aider à structurer votre esprit afin de soutenir le développement de la présence attentive. Nous avons remarqué que certaines personnes ont tendance à trop analyser les méditations guidées lorsqu'elles les écoutent pour la première fois. Au lieu de cela, essayez plutôt de « suivre le courant ». Plus vous ferez vos méditations, plus vous vous familiariserez avec nos instructions et plus vous vous habituerez à méditer. Nous serons ensemble pendant les prochaines semaines (et peut-être beaucoup plus longtemps), il est donc important de s'habituer l'un à l'autre.**
2. **Les effets positifs des méditations guidées s'accumulent. Ainsi, même si vous éprouvez des bienfaits au début de vos méditations guidées, ils seront de plus en plus profonds à mesure que vous continuerez à méditer.**

Se détacher du résultat

Cela peut sembler très frustrant car, bien sûr, vous vous attendez à un résultat, et ce dernier consiste en un sommeil plus long et de meilleure qualité. Mais regardons ce qui se passe réellement lorsque nous nous attendons à dormir d'une certaine manière. En général, cet effort provoque une plus grande tension, et le sommeil se dérobe davantage. Une résistance

au moment présent s'installe ensuite, ce qui entraîne de la frustration, de la peine et encore plus de souffrance. Donc, au lieu de penser que faire les méditations vous fera mieux dormir, considérez-les comme une pratique qui lève peu à peu les obstacles de la souffrance liée aux problèmes de sommeil. Ces obstacles consistent en une résistance, pleine de tension, à ce qui se montre dans le moment présent.

Les attitudes qui nous aident à poser ces pierres angulaires sont :

Être bienveillant

Cela signifie que votre méditation doit être imprégnée de bienveillance. Montrer une attention affectueuse envers soi-même et envers ce que l'on vit permet de faire face au moment présent avec plus de facilité.

Être curieux

Celle-ci est vraiment importante ! On dit qu'il est impossible de ne pas être attentif si l'on est curieux. Et on peut être curieux à propos de tout. Peu importe ce qui se présente à vous dans votre pratique de la méditation, que ce soit de l'ennui, de l'agitation, voire rien, essayez d'aborder cette expérience avec une curiosité d'enfant. Vous pouvez même vous poser des questions telles que : « À quoi ressemble cet ennui ? Comment se manifeste-t-il pour moi en ce moment ? Que se passe-t-il dans mon corps et mon esprit, qui m'apprend que cette expérience est "ennuyante" ? »

Être à l'aise

Comme pour la bienveillance, il est important de soutenir votre pratique de la méditation avec une décontraction physique et mentale. Lorsque vous vous voyez en train de faire des efforts ou de résister, vous devez vous

détendre, avant d’examiner avec curiosité votre expérience de l’effort ou de la résistance.

Demeurer dans l’instant présent

Plus facile à dire qu’à faire. Pourtant, le seul instant où nous pouvons cultiver la pleine conscience est celui qui se déroule en ce moment même.

OK ! En gardant toutes ces choses à l’esprit, il est maintenant temps d’effectuer la méditation GMATI-1.

• • •

Lorsque vous aurez terminé la méditation, n’oubliez pas de reconnaître tous les efforts que vous faites pour développer cette pratique. Rappelez-vous qu’en faisant ces efforts, vous vous êtes montré amical envers vous-même. Ensuite, prenez quelques minutes pour tenir votre journal. En gardant en tête que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 3 : Les suspects habituels

Maintenant que vous avez effectué la méditation GMATI-1 pendant quelques jours, nous allons examiner quelques-unes des réactions ou observations les plus courantes lorsque les gens commencent à méditer. En dépersonnalisant ces expériences, on peut passer de la tendance à les étiqueter comme des « problèmes » pour les voir plutôt ainsi : « C’est exactement ce qui se passe. » C’est un moyen puissant d’apprendre à

s’accepter soi-même et à accepter tout ce qui se passe dans le moment présent.

Prenez maintenant un moment pour faire une pause et vous demander ce que vous avez découvert en faisant cette méditation. Les possibilités sont infinies. Voici quelques-uns des thèmes qui reviennent le plus souvent, ainsi qu’une façon d’y réagir.

Conseil de méditation – Créer un espace pour la méditation

Une excellente façon d’améliorer votre méditation guidée est de créer une atmosphère calme et sans distractions à l’endroit où vous avez l’intention de pratiquer. Baissez les lumières et faites ce que vous pouvez pour assurer votre intimité. Cela n’est pas toujours possible. Si c’est votre cas, vous pouvez simplement être attentif à ce qui se passe – les enfants qui entrent, les animaux de compagnie qui se promènent sur vos genoux, etc. Il ne s’agit pas là de « distractions », mais simplement de choses qui peuvent survenir et que l’on peut alors simplement remarquer avec compassion.

« Mon esprit ne veut pas se calmer »

C’est une observation incroyablement courante dans toutes les pratiques de méditation. En fait, cela arrive à tout le monde, à divers degrés. Beaucoup de gens se singularisent en parlant de leur cerveau « particulier », comme si leur esprit était d’une variété très spéciale, nerveux et vagabond. Le fait est que tous les cerveaux pensent. C’est tout bonnement leur travail. Dans de nombreux cercles d’enseignement de la méditation, l’esprit se compare à un singe qui se balance d’un arbre à l’autre, tout comme votre esprit saute d’une pensée à l’autre. Ce n’est pas un problème pendant la méditation. En fait, une façon de rééduquer vos attentes concernant l’esprit-singe pourrait être de remarquer pendant une méditation : « Oh, c’est une pensée, pas de problème », ou : « Une pensée se forme, pas de problème. »

Une autre image évocatrice lorsqu’on travaille avec un esprit agité est celle d’un chiot qui gambade. Les chiots sont doux et mignons, mais ils ne restent pas assis très longtemps. Ils sont curieux et ont tendance à bouger

pour explorer. Lorsque vous apprenez à un chiot à s’asseoir, vous devez répéter l’instruction encore et encore, et le ramener en position assise lorsqu’il s’éloigne. L’éducation des chiots demande de la bienveillance et de la patience. Il en va de même pour l’esprit qui médite.

« Je m’ennuie, je me sens anxieux, nerveux »

C’est aussi extrêmement courant, et ce n’est pas non plus un problème. Ce sont toutes des expériences parfaitement humaines, et cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Lorsque nous sommes assis en méditation, il ne nous faut pas longtemps, en général, pour commencer à penser à toutes ces autres choses que nous « devrions faire ». Une certaine agitation peut se manifester lorsque le corps « se détend ». Lorsque nous sommes assis pour méditer, c’est comme si nous avions passé la journée sur un bateau qui tangue. Lorsque nous revenons au rivage, nous avons l’impression que notre corps est encore en mouvement et se fait ballotter. Il faut un certain temps pour que le corps se stabilise et se sente au repos. Méditer, c’est comme changer de vitesse dans une voiture : on passe au point mort et le moteur met du temps à tourner au ralenti. Ces sentiments sont des expériences temporaires qui, si elles sont simplement observées et reconnues, finiront par se transformer en autre chose.

« Je me sens somnolent, je commence même à m’assoupir », ou « Je me sens si détendu »

Ce ne sont pas non plus des problèmes. Mais n’oubliez pas que si la relaxation est agréable, il ne s’agit pas du but recherché. Lorsque l’esprit est entraîné hors de ses constantes allées et venues entre le passé et l’avenir, le reste du corps commence souvent à ralentir. Nous pouvons également en profiter pour laisser place à des sentiments d’épuisement et de somnolence – alors que nous en avons assez de les subir et que nous ne parvenons toujours pas à dormir. Tout comme on peut le faire pour

l’anxiété, l’agitation ou l’ennui, il faut simplement essayer de ressentir les sensations qui accompagnent la fatigue dans le corps. Remarquez-les, et voyez si vous pouvez simplement les laisser être.

« Je remarque de nombreuses douleurs dans mon corps, je peux sentir des élancements et des courbatures dont j’ignorais même l’existence »

Il peut être extrêmement pénible de prendre conscience de n’importe quel type de douleur, qu’elle soit physique ou émotionnelle. Il est donc très important d’être bienveillant pour soi-même. Et il faut l’aborder exactement comme toutes les autres situations que nous avons énumérées. Tout d’abord, commencez par reconnaître la douleur. Ensuite, voici quelques propositions pour vous aider à y faire face. Comme pour les éléments précédents, vous pouvez aborder la douleur en faisant preuve de curiosité. Remarquez si elle est sensible, lancinante, si elle pique, démange, etc. Vous pouvez vous imaginer faire passer votre souffle dans cette zone, comme si vous respiriez directement dans la zone douloureuse ou autour d’elle. À tout moment, si la douleur semble trop forte pour que vous continuiez d’y prêter attention, vous pouvez toujours ramener votre attention à votre souffle afin de la stabiliser et de vous accorder un peu de compassion.

« Est-ce que je fais bien ça ? » ou « Ça ne marche pas »

Il s’agit de propos extrêmement courants chez les novices en matière de méditation. Il est normal de ne pas faire preuve d’assurance lorsqu’on aborde quelque chose d’inhabituel, surtout quand on veut vraiment que les choses se passent d’une certaine manière ou qu’on s’attend à un résultat précis. Voici une occasion de se rappeler que la pratique de la pleine conscience ne vise pas à atteindre un état particulier. Il n’y a pas de

« bonne » ou de « mauvaise méditation ». Il s'agit d'apprendre à être avec soi-même exactement tel qu'on est, quoi qu'il arrive.

Chaque fois que vous avez envie de dire que ça ne « marche » pas, interrogez-vous plutôt sur vos attentes. Vous pourrez alors reconnaître la tendance très humaine à se concentrer sur un objectif. Vous pouvez même sourire et vous dire : « Aha ! voilà qui est humain », puis revenir à la pratique consistant à ne pas porter de jugement sur ce qui se passe, en sachant que c'est simplement comme ça et que, comme toute chose, ça va et vient. Il suffit d'accompagner le déroulement de ce moment. Ce type d'attention est une compétence à cultiver, et elle requiert aussi un peu de patience, un esprit bienveillant et peut-être un peu d'humour. La patience, la bienveillance et l'humour sont autant d'attitudes que vous pouvez adopter dans votre pratique de la méditation et dans votre vie.

Bon, il est maintenant temps d'effectuer à nouveau la méditation GMATI-1.

• • •

Une fois que vous avez terminé, sortez votre journal et notez ce qui vient de se produire. En vous rappelant que l'absence de jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 4 : La pleine conscience au quotidien

Vous êtes arrivé au milieu de votre première semaine. Félicitations ! Il est extrêmement utile de cultiver fidèlement la présence attentive tout au long de sa vie. Cependant, développer une pratique quotidienne de la méditation

peut parfois sembler un peu intimidant. Et déprogrammer l'impulsion constante de « faire quelque chose » peut vous apparaître comme un acte radical. Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Il est effarant de constater que nos vies sont si remplies que, bien souvent, nous n'arrivons même pas à trouver dix ou vingt minutes à passer avec nous-mêmes pour développer la pleine conscience. Trop souvent, nous avons l'impression de devoir être engagés dans une activité, dans une tâche, alors nous remplissons nos journées d'occupations diverses. Pourtant, nous n'accordons pas au temps consacré à la méditation la même importance qu'aux choses que nous avons « accomplies ». Aujourd'hui, nous allons donc examiner comment intégrer la pleine conscience à nos activités quotidiennes. Lorsque nous disposons de moyens concrets et accessibles pour intégrer la pleine conscience dans notre vie, nous pouvons faire des choix différents quant à notre façon de savourer le moment présent ou de nous détacher de ce qui nous vole notre temps.

Lorsqu'on rencontre de telles difficultés dans l'apprentissage d'une nouvelle discipline, il peut être très utile de voir comment d'autres ont procédé. Laissez-nous donc vous présenter un client, Chris, qui s'est posé cette question (comme vous, peut-être) : « Comment diable vais-je trouver le temps de méditer alors que je me sens déjà si épuisé, et alors que mon horaire est déjà surchargé ? »

Pour y répondre, on l'a encouragé à trouver une activité qu'il pratiquait déjà tous les jours, et de cultiver la pleine conscience en transformant cette activité en « méditation ». Il nous a raconté que chaque matin, avant que sa femme et ses trois garçons ne se lèvent, il descend à la cuisine pour préparer le café. Pour lui, c'est un rituel. « J'aime le calme qui règne à ce moment-là. Et j'aime beaucoup le café. » Avec un peu d'aide, il a élaboré une stratégie : dès qu'il entrerait dans la cuisine, il porterait attention à toutes les expériences sensorielles de la préparation et de la dégustation du café. Il devait permettre à ses oreilles d'entendre l'ouverture de la boîte de filtres ; à son esprit d'enregistrer les sensations dans ses muscles pendant qu'il mesurait les grains de café. Il devait permettre à sa conscience de

s'imprégner de l'arôme des grains moulus, puis de l'odeur du café en cours d'infusion. Sa tâche consistait à parcourir tous les éléments de la préparation et de la dégustation du café, et à relever les façons dont il pouvait utiliser ses sens afin d'être présent d'un moment à l'autre. Comme c'est le cas pour toute méditation, lorsqu'il remarquait que son esprit s'égarait dans sa liste de choses à faire pour la journée ou ruminait l'amertume de devoir se lever après une autre nuit blanche, ou se laissait prendre à d'autres pensées sur le passé ou l'avenir, il prenait note que la pensée était devenue l'expérience dominante, puis la laissait dériver à l'arrière-plan de sa conscience pour revenir au moment présent et à ce qui s'y passait réellement. De cette façon, il utilisait une compétence extrêmement efficace pour répondre à un problème universellement répandu : se trouver dans un état de distraction constant. Il a commencé à mettre en application ce que notre chère amie et collègue, Nancy Bardacke[3], préconise : « Commencez là où vous êtes, utilisez ce que vous avez, faites ce que vous pouvez, et oubliez la propension au drame. »

Il y a des années, une autre étudiante qui travaillait comme thérapeute a déclaré : « Je n'ai pas le temps de m'asseoir (en méditation). » Pourtant, dans les faits, elle était « assise » tout le temps. Le fait qu'il s'agisse ou non d'une pratique de méditation ou de pleine conscience dépendait de la qualité de son attention, et non de la posture dans laquelle elle se trouvait ou de l'activité qu'elle était réellement en train de faire. En fait, en tant que thérapeute, elle était assise pendant des heures chaque jour ! En faisant intentionnellement attention, sans porter de jugements, à tous les phénomènes qu'elle expérimentait avec ses clients (respiration, sons, images, etc.), elle pouvait cultiver la présence attentive. Elle pouvait également prendre le temps d'être attentive à elle-même entre les rendez-vous, même si ce n'était que pour dix ou quinze minutes à la fois. (En fait, de nombreuses études indiquent que même une simple pratique quotidienne de dix minutes d'attention au corps et à la respiration peut avoir des effets importants sur la santé du cerveau, le stress, etc.)

Le Bouddha a dit que la méditation doit se faire assis, debout, en marchant et couché. Il n'y a pas un seul instant, dans toute votre vie, où vous n'adoptez pas une de ces postures. La méditation ou pleine conscience peut donc être pratiquée à tout moment.

Au chapitre 2, nous vous avons présenté la « méditation des raisins secs ». Il s'agit d'une pratique fondamentale proposée dans toutes les interventions officielles basées sur la pleine conscience. Si, en pratique, elle permet d'établir un rapport plus étroit avec vos sens, elle représente également une façon exemplaire d'intégrer la pleine conscience dans les activités quotidiennes. Dans notre société moderne qui carbure à l'intensité, et où nous sommes constamment à la recherche de quelque chose de plus excitant que le moment présent, l'idée d'étudier en profondeur les nuances sensorielles et l'expérience directe du brossage des dents ou du lavage de la vaisselle, par exemple, peut sembler quelque peu absurde. Mais ce n'est pas le cas.

En tant qu'enseignante en pleine conscience (Catherine), j'explore toujours avec les gens les façons de faire attention au moment présent, sans porter de jugements, dans le quotidien. Nous pouvons pratiquer la « méditation du brossage de dents », la « méditation du lavage de vaisselle », la « méditation du hachage de légumes », la « méditation du café matinal », etc. En fait, tout ce que vous accomplissez déjà, vous pouvez le faire en toute conscience et l'élever au rang de pratique. Les pratiques où l'on s'assoit ou se couche pendant une période d'immobilité tout en portant une pleine attention à la respiration, aux sensations corporelles, aux sons, à l'activité de la pensée, etc., sont ce que nous appelons des pratiques formelles. La méditation informelle, en fait, c'est tout le reste de notre vie. Les « instructions » de base pour transformer une activité en méditation sont exactement les mêmes que si nous étions simplement assis sans bouger : prenez conscience des expériences sensorielles du moment présent, et lorsque vous remarquez que l'esprit s'égare dans des pensées, des histoires, des images du passé, du futur, ou quoi que ce soit d'autre, remarquez simplement : « C'est une pensée »,

reconnaissez que cela se produit, et reportez ensuite votre attention sur les expériences sensorielles directes de ce qui se passe réellement dans le moment présent.

Essayez-le ! Quelle activité de votre vie quotidienne pouvez-vous transformer en « méditation » ?

Mais pour l'instant, il est temps de pratiquer la méditation GMATI-1.

• • •

Maintenant, revenez à votre journal. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, prenez un moment pour réfléchir. Qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 5 : Apprendre à faire une pause

Aujourd'hui, nous allons poursuivre en développant notre attention au moment présent. Pour ce faire, voyons ensemble un exercice pratique qui exerce le « muscle de la pause ». Cette capacité à se mettre en « pause » est utile, car plus vous serez capable de faire une pause, de prendre du recul, d'augmenter l'intervalle entre l'action et la réaction, plus vous serez apte à cultiver la pleine conscience et à aborder l'instant suivant en toute conscience.

Le but de la méditation, qu'elle soit formelle ou informelle, n'est pas seulement de vous exercer à rester assis. Ou de vous arrêter de penser, comme si c'était possible. Il ne s'agit pas non plus d'une solution rapide pour mieux dormir. Il s'agit, en fait, de devenir plus conscient de l'expression de votre propre vie, telle que vous la vivez. De développer la

capacité d’y être présent, dans un esprit de curiosité, d’amabilité et d’intimité. C’est la seule vie que vous avez, et le moment présent est le seul où vous devez être dans cette vie. La quiétude découle du fait d’en avoir conscience. Et avec la quiétude et la tranquillité de l’esprit et du corps vient le repos profond.

Comme nous l’avons vu aux chapitres précédents, cultiver la pleine conscience permet de diminuer la réponse chargée de tension que l’on donne lorsqu’on est en mode pilote automatique. Moins on réagit et plus on s’engage en toute conscience dans la vie, moins le corps est susceptible de se maintenir dans un état chronique de combat ou fuite. Ce que nous tentons de vous faire comprendre, en réalité, c’est qu’un bon sommeil, ça commence dès qu’on sort du lit. À mesure que vous apprendrez à être en paix avec vous-même et avec la vie que vous avez à ce moment-ci, vous constaterez que votre système nerveux apprendra à être en paix lui aussi.

Ce type de pleine conscience entretenue quotidiennement nous permet également de développer une amitié profonde avec nous-mêmes. Une amitié où il y a de la compréhension, de l’engagement, de la compassion et même de l’humour. Lorsque nous « faisons attention » au moment présent, délibérément et sans jugements de valeur, nous avons l’occasion de découvrir de quoi notre esprit, nos émotions et notre corps sont capables. Nous commençons à découvrir ce qui se passe réellement lorsque nous nous trouvons dans un état d’irritabilité ou d’évitement. Nous pouvons déceler les pensées qui nous traversent l’esprit et déclenchent des sentiments d’irritation, et quelles sont les sensations de tiraillement ou de stress dans le corps. Ensuite, nous pouvons faire une pause, nous prêter une attention compatissante et curieuse, et laisser aller. Nous pouvons nous lier d’amitié avec nous-mêmes en prenant une profonde respiration, en nous rappelant notre humanité, et en faisant peut-être ensuite un choix conscient sur la façon dont nous souhaitons nous comporter ensuite. Cette pause, puissante, peut nous aider à prendre des décisions sur notre façon de communiquer avec les autres, sur les mots que nous choisirons, etc.

La technique que j’appelle l’exercice du « point jaune » est un exercice que j’utilise (Catherine) depuis des décennies pour enseigner aux gens comment développer cette capacité à faire une pause. Il a hérité de ce nom parce que lorsque j’ai commencé à l’utiliser, je donnais aux gens des autocollants marqués d’un point jaune à placer dans leur environnement. L’exercice consiste à coller ces points jaunes un peu partout : sur les portes du réfrigérateur, sur l’écran de l’ordinateur, le miroir de salle de bain, etc. Chaque fois que vous croisez l’un de ces rappels visuels, les instructions sont les suivantes :

1. Faites une pause et respirez, une pause où vous êtes vraiment présent.
2. Pendant cette pause, essayez de remarquer : « Que se passe-t-il dans mon corps en ce moment ? »
3. Essayez de remarquer : « Quelles sont les pensées qui me traversent l’esprit ? Suis-je en train de planifier l’avenir, ou de ressasser le passé ? »
4. Essayez de remarquer : « Quelles sont les émotions que je ressens en ce moment ? »
5. Ensuite, prenez une autre grande respiration, et continuez votre chemin.

Vous n’avez pas besoin de changer quoi que ce soit à la situation. Vous renforcez simplement votre capacité de faire une pause et de prendre conscience, sans porter de jugement.

Conseil de méditation – Retour graduel

Lorsque vous avez terminé votre méditation guidée, il est préférable de prendre quelques instants pour saluer votre engagement dans la pratique de la méditation. Il n’est pas souhaitable de se lever d’un bond pour reprendre ses activités. Faites une pause. Prenez un moment pour étirer votre corps et observer votre environnement avant de revenir aux affaires de la vie quotidienne.

Il est à nouveau temps de pratiquer la méditation GMATI-1. En gardant cette idée de pause à l'esprit, cela vous permettra d'accueillir avec une plus grande disponibilité tout ce qui se présentera, d'un instant à l'autre.

• • •

Prenez maintenant un moment de réflexion et revenez à votre journal. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 6 : Approfondir l'attention au souffle

Cela fait presque une semaine maintenant que vous pratiquez la méditation. Vous avez consacré beaucoup de temps à prêter attention aux sensations associées à la respiration. Aujourd'hui, nous allons examiner de plus près cette action apparemment banale mais pourtant extraordinaire qui nous maintient en vie.

L'utilisation du souffle comme point d'ancrage de l'attention permet de prendre une distance saine par rapport à l'esprit qui pense sans arrêt, créant toutes sortes d'histoires séduisantes. En outre, en faisant preuve de plus de patience et d'acceptation envers vous-même et votre esprit, vous apprendrez à ne pas prendre vos propres pensées et expériences de façon trop personnelle, à ne pas les prendre trop au sérieux.

Lorsque nous inspirons, nous pouvons ressentir une expansion de la poitrine, de l'abdomen et même du dos, pendant que les poumons se remplissent d'air. Si nous sommes attentifs, nous pouvons également ressentir une sorte de chatouillement dans les narines lorsque l'air pénètre

dans le corps. Lorsque nous expirons, l'inverse se produit : le souffle est libéré tandis que la cage thoracique se tasse un peu, ce qui amène les poumons à se vider lorsque le souffle ressort par le nez.

Il peut être incroyable de se rappeler que cette seule respiration, celle qui se produit en ce moment même, contient de l'oxygène qui a été créé en collaboration avec les arbres, ainsi que d'autres gaz qui font partie de l'atmosphère. Nous prenons une bouffée d'air, et le corps se met au travail en absorbant l'oxygène qui emprunte la circulation sanguine pour aller nourrir toutes les cellules de notre corps. Lorsque nous expirons, le dioxyde de carbone est réintroduit dans l'atmosphère, pour être ensuite capté par les arbres, qui en ont besoin pour créer de l'oxygène. Chaque respiration est une expérience directe de notre interconnexion, pas seulement avec les arbres, mais avec tous les êtres vivants qui respirent. « Mon » souffle n'existe pas. Mais c'est « le » souffle qui prend sa place, s'unissant et se mêlant à toute vie.

Le souffle est un ami, et il est aussi un professeur. Il nous apprend à recevoir et à lâcher prise. Il est là, et puis s'en va, comme tout ce que nous pouvons connaître dans un instant précis. En prêtant attention à la respiration de cette manière, nous acquérons également la capacité de prêter attention à d'autres sensations corporelles, aux sons et même aux pensées. Tout comme la respiration, elles sont toutes éphémères. Nous ne pouvons pas plus posséder un son que nous ne pouvons posséder une respiration ou même une pensée. Ils ne nous appartiennent pas, ce sont simplement les phénomènes qui font partie de ce que nous appelons le moment.

Mais la respiration est également liée à l'activité mentale, ainsi qu'au système nerveux autonome qui régule la réponse de combat ou fuite, et de relaxation. Lorsque la respiration est détendue, régulière et stable, l'esprit a tendance à l'imiter. Lorsque nous sommes stressés, le système de combat ou fuite s'active, et la respiration a tendance à être rapide et superficielle. Si nous continuons de respirer rapidement, le corps pense qu'il est toujours menacé et maintient actif le système de combat ou fuite. En revanche, remarquez ce qui se passe lorsque vous commencez à prendre des

respirations profondes. Le système de réponse au stress commence à ralentir et à se mettre en veilleuse. La respiration peut agir comme un bouton de contrôle, soit en augmentant la réponse au stress lorsqu'elle est rapide et peu profonde, soit en la diminuant lorsqu'elle est lente et régulière.

Remarquez que vous n'avez pas toujours besoin de ralentir consciemment la respiration. Le simple fait d'attirer vers elle une attention bienveillante et curieuse a tendance à la ralentir et à lui permettre de se réguler d'elle-même. Ainsi, aujourd'hui, au moment de votre méditation, portez votre attention sur ce qui se passe réellement lorsque vous respirez. Goûtez la respiration, savourez-la, sentez son flux rythmique se produire en vous, à travers vous. Puis, voyez ce qui se passe lorsque vous portez votre attention sur les sons, sur les pensées. Voyez si vous pouvez observer ces autres expériences sensorielles avec la même attention curieuse.

Nous avons inclus une pratique appelée « trois minutes de détente ». N'hésitez pas à l'utiliser pendant la journée lorsque vous vous sentez stressé et tendu, ou chaque fois que vous voulez faire une brève méditation pleine conscience. Vous pouvez l'essayer maintenant pour voir de quoi il retourne.

Trois minutes de détente

Cette pratique est issue du programme de thérapie cognitive basé sur la pleine conscience (Segal, Williams et Teasdale, 2002). Elle est très similaire à ce que nous vous avons présenté hier (l'exercice du « point jaune »), sauf qu'elle peut être utilisée à tout moment et en tout lieu lorsqu'on se sent stressé et tendu. On l'appelle « trois minutes de détente » parce que chacune des trois étapes dure environ une minute. Voici comment cet exercice se déroule :

1. Commencez par vous mettre en pause, et prenez conscience de vos pensées, sentiments et sensations physiques. Ouvrez grand votre attention, comme un objectif grand-angle, en

observant simplement ce qui se présente d’un moment à l’autre.

2. Maintenant, modifiez l’ouverture de votre conscience pour vous concentrer sur les sensations liées à la respiration. Faites particulièrement attention aux sensations dans les narines, la poitrine ou le ventre – en laissant les pensées, sons, émotions et sensations physiques (autres que la respiration) à l’arrière-plan. Redirigez constamment le centre de votre attention sur l’expérience directe d’une respiration à la fois.
3. Et maintenant, agrandissez à nouveau la lentille de votre conscience pour englober tout votre corps – assis ou debout, en le ressentant en entier – et tous les mouvements de la respiration.

L’image utilisée dans cette pratique est celle d’un sablier. Vous commencez avec une vue large, comme la grande ampoule en haut du sablier. C’est la pause. Ensuite, vous faites la mise au point sur le souffle, réduisant le champ, comme le tube étroit du sablier. Cela vous aide à ancrer l’esprit, à le ramener au moment présent. Ensuite, en élargissant de nouveau le champ d’attention à la manière de l’ampoule inférieure du sablier, vous rouvrez votre conscience. Ici, vous vous ouvrez à la vie telle qu’elle est, et vous vous ouvrez à vous-même, tel que vous êtes.

Cette pratique entraîne notre attention à passer habilement d’un champ restreint à un champ large. L’avantage est qu’à tout moment, que l’on agisse par automatisme ou en faisant plusieurs choses à la fois, on apprend à déplacer intentionnellement son esprit afin d’échapper aux routines exigeantes du pilotage automatique. Lorsque nous sommes coincés dans des réactions automatiques et dans des routines, nous sommes moins enclins à cultiver une attention sans jugement, et à choisir consciemment et

intentionnellement la façon dont nous voulons passer au moment suivant. Cet exercice peut également être d'une grande aide lorsque nous nous sentons stressés ou soucieux.

Maintenant, une fois de plus, il est temps d'effectuer la méditation GMATI-1.

• • •

Quand vous aurez terminé, prenez un moment de réflexion. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 7 : Se sentir solide

Vous êtes arrivé à la fin d'une semaine entière de pratique de la pleine conscience ! Excellent travail ! Lorsqu'on tourne son attention vers soi-même, on peut parfois se sentir un peu dépassé émotionnellement au départ. Vous avez peut-être expérimenté ce type de réaction cette semaine. Ne vous en faites pas, c'est assez fréquent. Il n'est pas si facile de s'arrêter au milieu d'une vie bien remplie et de se tourner vers son esprit et son cœur. Si cela vous arrive, voici un exercice que nous trouvons extrêmement utile pour se calmer et se recentrer. Lorsque nous sommes épuisés et que l'anxiété se lève, nous pouvons nous sentir déstabilisés et même en danger. Lorsque nous sommes obsédés par ce qui, à notre avis, pourrait mal tourner à l'avenir, ou par ce qui ne va pas maintenant, nous avons besoin d'un havre sûr pour nous reposer. Dans ce cas, essayez cet exercice :

Si vous êtes assis, veillez à poser vos pieds sur le sol. Ensuite :

1. Frottez vos pieds d'avant en arrière sur le sol pour éveiller ce sentiment de connexion avec la terre.
2. Maintenant, levez-vous et sentez la plante de vos pieds sur le sol.
3. Commencez à remarquer les sensations de contact entre vos pieds et le sol.
4. Pour mieux les ressentir, essayez de vous balancer doucement d'avant en arrière sur vos pieds, puis d'un côté à l'autre. Faites de petits cercles avec vos genoux, afin de sentir comment les sensations dans les pieds changent selon les déplacements de votre poids.
5. Chaque fois que vous remarquez que l'esprit s'égare, reportez votre attention sur les sensations à la plante des pieds.
6. Maintenant, faites un pas en avant, et remarquez les sensations qui changent sous les pieds. Prenez conscience qu'un pied se soulève du sol, fait un pas en avant, puis reçoit tout votre poids lorsque vous prenez de nouveau appui sur lui. Faites ensuite la même chose avec l'autre pied.
7. Faites quelques pas, un pied après l'autre, et remarquez ce que vous ressentez.
8. En marchant, vous pouvez même constater que la surface de vos pieds est petite, et qu'ils soutiennent quand même tout votre corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez même manifester de la reconnaissance pour le dur travail que vos pieds accomplissent pour vous chaque jour – et que nous tenons souvent pour acquis.

9. Continuez à faire quelques pas, en faisant attention à la plante des pieds.
10. Maintenant, immobilisez-vous. Élargissez le champ de votre attention et englobez tout votre corps, en vous laissant ressentir ce que vous ressentez et en vous laissant être tel que vous êtes.

Conseil de méditation – Un rituel peut aider

Certaines personnes trouvent qu'elles tirent un meilleur parti de leur méditation guidée en lui associant un rituel.

Prenez quelques minutes pour vous recentrer et inviter votre corps à se détendre. Éteignez votre téléphone portable, fermez les portes et sortez les animaux domestiques de la zone où vous faites votre méditation. Vous pouvez même commencer par un genre de petite cérémonie, durant laquelle vous allumez une bougie ou sonnez une cloche pour marquer le début de votre pratique. Puis, sonnez à nouveau et éteignez la bougie à la fin, pour marquer la transition vers d'autres activités de votre vie.

Bien entendu, ces étapes particulières ne sont pas essentielles. Les méditations guidées ne dépendent pas du rituel. Mais lorsque vous préparez votre esprit et marquez une transition pour la pratique formelle, vous renforcez votre intention et délimitez ce temps comme spécial.

Ce genre de connexion à une base solide est toujours possible, et pas seulement avec les pieds et le sol. Si vous êtes assis pendant que vous lisez ceci, prenez un moment pour sentir le contact de vos fesses sur ce qui leur sert de support. Soyez à l'écoute des diverses sensations : pression, chaleur, souplesse ou dureté. Essayez de ressentir la zone de votre corps qui touche la surface de la chaise ou du canapé. Vous pouvez alors poser vos pieds sur le sol s'ils n'y sont pas déjà et sentir votre contact avec la terre. Ces surfaces solides vous soutiennent. Se sentir en sécurité, posé et solide dans notre corps nous aide de bien des façons.

On utilise souvent l'expression « je perds la tête » pour décrire des états d'anxiété ou de stress. C'est une excellente formule qui souligne un élément important : bien que nous ne perdions pas vraiment « la tête », nous perdons

notre pleine conscience. Nous sommes submergés par des pensées et des émotions, et nous devenons totalement déconnectés de notre corps. Nous avons besoin d'un moyen de revenir en arrière.

Lorsque nous perdons notre pleine conscience, nous ne pensons pas clairement. Nous ne prenons pas de décisions réfléchies. (Cela risque encore plus de se produire si nous manquons de sommeil et avons l'esprit embrouillé.) Ce qui se passe alors, c'est que nous nous contentons de *réagir*. Nous avons tendance à céder à nos impulsions et à nous accrocher à tout ce qui pourrait nous apporter un soulagement immédiat.

Pendant que vous vous efforcez de trouver le temps de faire les méditations GMATI et les autres pratiques formelles de pleine conscience de ce livre, n'oubliez pas : la présence attentive est accessible dès maintenant. Tout ce que vous devez faire, c'est « être ».

• • •

Aujourd'hui, commencez votre pratique de la méditation GMATI-1 en prêtant vraiment attention à tout ce qui vous soutient et vous aide à vous sentir enraciné, solide. Puis, lorsque vous aurez terminé la méditation, prenez un moment de réflexion.

En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Félicitations ! Vous avez terminé votre première semaine du programme GMATI. Vous êtes maintenant prêt à passer au reste de la séquence, qui améliorera grandement votre sommeil.

[2] N.D.T. Thérapie de pleine conscience et d'acceptation de l'insomnie, en anglais *Guided Mindfulness with Acceptance Treatment for Insomnia.*

[3] Formatrice en pleine conscience, Nancy Bardacke a créé le programme d'accouchement et de parentalité basé sur la pleine conscience (Mindful Birthing & Parenting). Voir son ouvrage Se *préparer à la naissance en pleine conscience* + CD, Courrier du livre, 2016.

Chapitre 5

Méthode GMATI – Semaine 2

Bienvenue dans la deuxième semaine du programme GMATI ! Après avoir simplement pris conscience de votre sommeil et des émotions qui l'accompagnent au cours de la première semaine, l'accent sera mis cette semaine sur l'« acceptation », ou le fait de permettre à votre sommeil d'être exactement tel qu'il est, plutôt que d'essayer directement de le changer.

L'acceptation demande d'abord de « faire attention », puis de permettre à ce qui survient d'être là, sans essayer de l'évaluer ou de le changer. C'est une compétence cruciale dans la pratique de la pleine conscience, mais c'est une chose à laquelle nous devons nous exercer, parce que cela ne vient pas naturellement. Il est normal de vouloir changer ce que l'on n'aime pas. Mais parfois, on ne peut pas le changer, et alors la chose la plus généreuse que l'on puisse faire pour soi-même est d'apprendre à l'accepter.

En apprenant la méditation GMATI-2, qui consiste principalement en une exploration du corps, vous augmenterez votre capacité à accepter les sensations, les émotions et les réactions en général, et à appliquer cette nouvelle aptitude à votre insomnie. Ce faisant, vous modifierez votre relation à vos sensations, émotions et réactions. Vous apprendrez également de nouvelles façons de relaxer votre corps, des pratiques formelles de pleine conscience, des pratiques d'autocompassion, comment utiliser la

visualisation pour soutenir votre méditation et, finalement, comment pratiquer la respiration affectueuse.

Note : Il est préférable de ne pas poursuivre ce chapitre avant d'avoir complété au moins une semaine de méditation guidée GMATI-1 et d'être à l'aise avec celle-ci. Si ce n'est pas votre cas, continuez à pratiquer la méditation GMATI-1 jusqu'à ce que vous soyez prêt à passer à la deuxième semaine.

Voici une première façon de commencer à exercer votre muscle du « laisser être » : lisez d'abord en entier la méditation de cette semaine avant de passer à la pratique. Cela vous permettra de vous familiariser avec les instructions, et de commencer à télécharger mentalement les conseils qui vous aideront à vivre l'expérience du « laisser être ». Mais souvenez-vous : lire, ce n'est pas la même chose que pratiquer ! C'est grâce à la pratique quotidienne que vous pourrez assimiler pleinement cet apprentissage.

Tout comme pour la méditation guidée GMATI-1, trouvez un endroit confortable pour votre pratique. Vous pouvez utiliser les postures assises vues à la semaine 1 ou, mieux encore, vous pouvez vous allonger. Dans la méditation GMATI-2, qui dure environ vingt-cinq minutes, vous apprendrez à prêter attention aux sensations du corps, et en vous allongeant, vous adoptez une posture ouverte où il est souvent plus facile de percevoir de plus nombreuses sensations. Cependant, il est très important que vous ne fassiez pas cette méditation dans votre lit pour l'instant. Si vous choisissez de la faire en position allongée, posez des coussins sur le sol pour soutenir votre tête et les autres parties osseuses du corps, qui peuvent avoir besoin d'un appui plus moelleux. Vous pouvez également placer un coussin sous vos genoux pour soutenir le bas de votre dos.

Conseil important

Pour l'instant, ne pratiquez pas la méditation pleine conscience en soirée pour essayer de vous endormir, ou comme stratégie de relaxation. Faites plutôt la méditation guidée pendant vos heures de veille habituelles. Vous n'aurez alors rien d'autre à faire. Laissez la méditation guidée travailler pour vous en modifiant

votre perception du sommeil, et donc, en l'améliorant indirectement. C'est aussi simple que ça !

Voici la méditation de cette semaine, que vous pouvez lire dès maintenant :

Méditation GMATI-2

Tout d'abord, trouvez une façon de calculer votre temps de pratique (vingt-cinq minutes) grâce à un appareil (réveille-matin, alarme de cellulaire, etc.) qui libérera votre cerveau de l'obligation de vérifier l'heure. Si possible, assurez-vous que la sonnerie soit douce et à faible volume.

Allongez-vous sur le dos, ou asseyez-vous sur une chaise. Laissez vos jambes et vos bras se détendre. Laissez le poids du corps être soutenu par la gravité qui vous met en contact avec la surface sur laquelle vous reposez. Prenez conscience des endroits où votre corps entre en contact avec le sol, le lit ou la chaise, et détendez-vous complètement.

Commencez par demeurer quelques instants dans cette posture, dans cet endroit, dans ce moment – un moment que vous vous êtes réservé afin de laisser tomber le mode « action », dans lequel nous nous trouvons tous la plupart du temps. Passez d'un mode où il faut agir, évaluer, planifier l'avenir et ressasser le passé à un mode où il s'agit simplement d'être. D'être, tout bonnement, dans le moment présent, tel qu'il est, en sachant qu'il n'y a pas d'autre endroit où aller maintenant, rien d'autre à faire. Relâchez tous les efforts pour agir, toutes les actions. Permettez-vous d'être seulement attentif au fait d'être ici et maintenant. Ouvrez-vous à l'expérience de sentir directement ce qui est présent, sans avoir besoin d'analyser ou d'agir pour résoudre un problème. Il peut être utile de considérer

cette expérience comme un moment qui vous est proprement destiné. Un moment fait pour que vous puissiez être, et laisser aller.

Et maintenant, remarquez que sans avoir à accomplir quoi que ce soit de particulier, vous respirez. Remarquez les sensations physiques lorsque le souffle entre dans le corps, et lorsqu'il en sort. Remarquez les mouvements subtils qui se produisent au niveau de votre abdomen quand vous inspirez et expirez, quand le ventre se gonfle à l'inspiration et se détend à l'expiration.

Inspirez et sachez que vous inspirez. Expirez et sachez que vous expirez. Vous pouvez même placer vos mains sur l'abdomen pour sentir le soulèvement et l'abaissement de l'inspiration et de l'expiration. Laissez simplement le souffle entrer et sortir de lui-même du corps, sans le changer, sans essayer de le contrôler de quelque manière que ce soit. Suivez le rythme de votre respiration au niveau du ventre. Vous n'avez pas à faire quoi que ce soit, ni à adopter une attitude particulière. Il suffit de laisser le souffle exister de lui-même.

Remarquez chaque inspiration et chaque expiration. Concentrez votre attention sur la respiration et l'abdomen. Sentez le ventre se gonfler à l'inspiration et se détendre à l'expiration. Prenez pleine conscience de l'inspiration et de l'expiration. Nul besoin de la contrôler ; il suffit de respirer normalement et naturellement, d'instant en instant. D'inspirer et d'expirer. D'être conscient. En contrôlant uniquement votre attention. La respiration est tout ce qui compte.

Essayez de ressentir tout ce qui touche à votre posture. Acceptez-la, et notez toutes les sensations physiques – chaleur, fraîcheur, tension, souplesse, démangeaison, pincement –, et laissez-les être. Reconnaissez simplement ce que vous ressentez ; et lâchez prise.

Lorsque vous remarquez que l'esprit s'égare dans des pensées, des souvenirs, des interprétations de ce qui est en train de se

produire, félicitez-vous gentiment d'avoir pris conscience de cette expérience. Vous pouvez également remarquer des pensées se formant sur les pensées. Reconnaissez, avec douceur et compassion, que l'esprit s'est détourné, en notant peut-être mentalement : « distraction », puis en faisant de la place aux pensées qui vont et viennent. Ensuite, revenez doucement aux sensations du corps qui respire – inspiration et expiration.

Vous remarquerez peut-être que l'esprit évalue les pensées et les émotions, en leur apposant des étiquettes telles que « mauvais » ou « de pire en pire ». Si c'est le cas, essayez de remercier votre esprit pour ces étiquettes, puis revenez à l'expérience actuelle telle qu'elle est, sans qu'elle doive être différente. Vous pouvez même appeler ces pensées « pensées » et neutraliser la perception du « bien » et du « mal ».

Dans la mesure du possible, étendez cette attitude de générosité et d'acceptation douce au reste de votre expérience. Il n'y a rien à réparer, aucun état particulier à atteindre. Laissez simplement l'expérience être votre expérience, sans qu'il lui soit nécessaire d'être autre chose que ce qu'elle est.

Passons à l'exploration corporelle. Durant l'exercice, si, à un certain moment, les sensations deviennent trop vives ou inconfortables, ou si des émotions trop difficiles surgissent, sachez que vous pouvez toujours revenir aux sensations de la respiration. Revenez à la respiration comme à un point d'ancrage, comme à un moyen de stabiliser votre attention, et demeurez-y jusqu'à ce que vous soyez prêt à reprendre l'exploration corporelle.

Maintenant, promenez votre attention jusqu'aux orteils et demandez-vous : Qu'est-ce que je ressens ici ?

Alors que vous déplacez progressivement votre attention dans votre corps, soyez présent à chacune des zones énumérées ci-dessous et aux sensations que vous y observez. En faisant cela,

vous pratiquez une attention simple. Vous reconnaissez ce qui est déjà là et vous le laissez être. Essayez simplement de remarquer les sensations, avec curiosité et bienveillance, et lorsque vous remarquez que votre esprit vagabonde, rappelez-vous de revenir au flux continu des sensations qui surviennent dans le corps.

- Commencez par promener votre attention jusqu'à vos orteils et demandez-vous : Qu'est-ce que je ressens ici ? Maintenant, lentement, amenez votre attention dans les zones suivantes, une à la fois :

  Pieds

  Chevilles

  Mollets et tibias

  Genoux

  Cuisses

  Hanches

  Fesses / bassin

  Bas du dos

  Milieu du dos

  Haut du dos et épaules

  Abdomen

  Poitrine

  Cœur

  Retour aux épaules

  Bras

  Avant-bras

  Mains et doigts

  Cou – gorge et nuque

Mâchoire

Joues

Nez

Yeux

Oreilles

Tempes

Arrière de la tête

Sommet du crâne

Le but de ce voyage à travers le corps, c’est de ressentir ce qui s’y passe, de se familiariser avec les sensations de vie, de confort, d’inconfort, d’être attentif à toute sensation qui se présente. Reconnaître sa présence et laisser être ce qui se présente, où que ce soit. Être présent. Remarquer la nature changeante des sensations corporelles – comment elles vont et viennent. N’essayez pas de vous accrocher à certaines de ces sensations, ni de les faire disparaître. Acceptez-les, et laissez-les être.

Maintenant, étendez doucement le champ de votre attention à votre corps en entier. Soyez présent ici dans votre corps, en respirant… Puis, portez votre attention sur toutes les émotions ou pensées qui peuvent être présentes en ce moment, en remarquant que, comme les sensations corporelles, les pensées et les émotions peuvent aller et venir ; elles aussi sont en constante évolution. Soyez simplement présent à vos pensée et émotions, en réalisant que vous *n’êtes pas* nécessairement vos pensées ou vos émotions, même si elles sont insistantes ou persistantes. Il suffit de les inclure dans votre pratique, qui ne consiste qu’à être conscient de ce qui se passe, à reconnaître leur présence et à les laisser être, ou partir, comme elles le veulent.

Utilisons maintenant ces derniers moments pour explorer toute pensée ou émotion spécifiquement liée à votre sommeil. Rappelez-vous toutes les pensées relatives à votre sommeil, et voyez quelles sont les émotions qui en découlent. Soyez présent avec ce qui peut se montrer en vous au fur et à mesure que vous ressentez ces pensées, et acceptez-les telles qu'elles sont, sans avoir besoin de les changer ou de les faire disparaître. Il se peut que vous éprouviez une certaine frustration, des craintes ou des inquiétudes concernant votre sommeil. Nous vous invitons ici à porter votre attention sur votre expérience directe d'inquiétude, de tristesse ou de frustration concernant votre sommeil. Pour ce faire, vous pouvez d'abord remarquer et même étiqueter l'émotion – « il y a frustration » – , et ensuite vous permettre de ressentir toute sensation qui l'accompagne dans le corps.

Il se peut qu'il y ait une contraction des mâchoires, de la gorge, de la poitrine ou du ventre. Il peut y avoir un gonflement ou une pression dans la poitrine lorsque la frustration se transforme en tristesse. Ou peut-être rien du tout. Permettez-vous simplement de ressentir, et de noter ce que vous ressentez. Sachez que vous n'avez rien à faire, comme analyser ou essayer de comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi. Ressentez plutôt le sentiment d'inquiétude, de frustration ou de tristesse lié au fait de ne pas dormir comme vous le souhaiteriez, acceptez-le et lâchez prise. Sentez tout ce qu'il y a à ressentir ; remarquez ce qui se passe dans votre esprit lorsque vous pensez à votre sommeil. Remarquez les réactions du corps et notez ce qui se passe, puis lâchez prise.

Maintenant, abandonnez doucement la pratique qui consiste à vous enquérir en toute conscience des pensées et sentiments liés au sommeil, et recommencez à sentir votre corps en entier. Remarquez que l'abdomen se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration. Sentez-vous connecté de la tête aux pieds et jusqu'au bout des doigts ; ressentez votre corps. Inspirez et expirez.

En inspirant et en expirant, laissez tout ce que vous ressentez se manifester, puis se répercuter dans tout votre être, puis passer ; lâchez prise. Reconnaissez les choses telles qu'elles sont.

Profitez de ces derniers instants pour montrer une certaine gratitude à votre égard : vous avez fait cet exercice pour votre santé et votre bien-être. Vous avez pris le temps d'être présent à votre expérience telle qu'elle est, sans qu'il soit nécessaire de la changer, sans qu'il soit nécessaire de faire autre chose que d'être conscient et simplement présent.

Commencez à ramener doucement votre attention à l'endroit où vous êtes, et aux activités de votre journée. Prenez conscience que ce sentiment de présence, de concentration, que vous venez de vivre est aussi près que le prochain moment – aussi près que la prochaine respiration.

Jour 1 : La nature des sensations

Bienvenue au premier jour de la deuxième semaine. En pratiquant l'exploration corporelle, vous développez la capacité à prêter attention aux sensations du corps dans une perspective de pleine conscience, c'est-à-dire en observant sans juger. Ce faisant, vous remarquerez peut-être que certains thèmes ressortent.

Les sensations ne sont pas statiques

Elles sont fugaces et en constante évolution. Une démangeaison, par exemple, peut commencer de façon brusque et avec une certaine intensité. Mais elle finit par passer et disparaît.

Les sensations ont de multiples facettes

Une sensation peut en fait se composer de plusieurs impressions différentes. Reprenons l'exemple de la démangeaison. Elle peut picoter, gratter, élancer, fourmiller. Elle peut s'intensifier, puis s'étendre et se modifier au fur et à mesure de sa progression.

Les sensations captent l'attention

Les sensations physiques offrent à l'esprit quelque chose de concret auquel prêter attention. Cependant, nous sommes habitués à nous détourner des sensations du corps, surtout si elles sont désagréables. Nous devons donc découvrir toutes les manières dont nous perdons le contact avec notre propre corps et comment nous pouvons y revenir par la pleine conscience. Revenons, avec bienveillance, à la simple constatation de ce qui est réellement là, d'instant en instant.

Être davantage à l'écoute de son corps peut être salutaire pour plusieurs raisons. La première est que si nous sommes déconnectés de notre corps, nous aurons de la difficulté à faire des choix sages et bienveillants pour en prendre soin. Par ailleurs, en devenant plus conscients des sensations qui se manifestent dans le corps, nous pouvons nous connecter plus habilement avec nos émotions et travailler plus efficacement avec elles. Il est vrai que chaque fois que nous éprouvons une émotion – joie, tristesse, frustration, colère, plaisir –, différentes impressions l'accompagnent en se manifestant dans le corps. En nous familiarisant avec les sensations corporelles qui accompagnent nos émotions, nous devenons plus à même d'être présent à celles-ci, plutôt que d'y réagir, de les croire permanentes, ou encore de considérer qu'elles constituent un problème ou définissent ce que nous sommes. Mais n'oubliez pas qu'il faut beaucoup de patience et de bienveillance pour cultiver cet art.

Par exemple, lorsque vous vous rendez compte que vous êtes « frustré » parce que vous n'arrivez pas à dormir, arrêtez-vous un instant et prenez le temps d'observer ce que la « frustration » signifie réellement. Remarquez-

vous une contraction musculaire, une sensation de chaleur, de froid, de serrement, une lourdeur ou une pression ?

Si c'est le cas, au lieu de faire comme d'habitude, c'est-à-dire vous concentrer sur les raisons de votre frustration ou zoomer sur l'avenir et supposer que vous serez frustré longtemps, faites une pause. Notez simplement quelles sont les sensations réelles, exactement comme vous venez d'apprendre à le faire avec l'exploration corporelle.

Lorsque vous ressentez les sensations physiques de « frustration » à cause des pensées et impressions qui lui sont liées, vous pouvez « dissocier » les deux en prêtant une attention bienveillante et curieuse aux sensations elles-mêmes. Vous pouvez même imaginer que vous respirez « dans » la sensation, afin de vous apporter un peu de réconfort et de soutien pour rester présent avec elle. Et voyez ce qui se passe. Vous pourriez même vous dire doucement et silencieusement : « Oh, voilà ce que fait la frustration. » En nommant l'expérience, vous la rendez beaucoup plus facile à gérer. Ne dit-on pas que « ce que l'on nomme, on peut le soigner » ?

Vous pouvez également essayer de porter votre attention au-delà de ces sensations, pour l'étendre à des zones du corps où il y a peu ou pas de sensations, ou à un endroit où les impressions sont neutres. Cela vous permettra de réaliser qu'autre chose se passe aussi dans le moment présent, et qu'il n'y a pas que la frustration qui soit présente en vous. C'est une attitude très importante et salutaire, qui consiste à « laisser être ».

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI-2.

• • •

Lorsque vous aurez terminé, vous voudrez peut-être faire une pause en vous posant la question suivante : « Qu'ai-je découvert en faisant cette méditation ? » Notez dans votre journal tout ce que vous avez observé.

Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 2 : Laisser être

Aux chapitres précédents de ce livre, nous avons décrit l'insomnie chronique comme un « cercle vicieux » dans lequel un mauvais sommeil entraîne une excitation ou une agitation émotionnelle, qui à son tour provoque un mauvais sommeil, qui entraîne ensuite une excitation et une agitation émotionnelles plus importantes, etc. C'est épuisant rien que de l'écrire ! Tout ce processus demande beaucoup d'énergie, ce qui vous fait vous sentir encore plus fatigué que si vous restiez simplement éveillé sans lutter. Et comme vous commencez peut-être à le découvrir, le fait d'essayer de contrôler le sommeil peut finir par aggraver les choses.

La présence attentive peut vous aider à briser ce cercle vicieux. Au cours de la première semaine, nous avons commencé par être simplement « attentifs » aux difficultés associées au sommeil et aux émotions qui l'accompagnent, mais sans évaluer ces choses. Cette semaine, nous mettons l'accent sur un deuxième aspect de la pleine conscience : « laisser être » ou « accepter » votre sommeil et les émotions qui l'accompagnent, tels qu'ils sont. Le fait de lâcher prise vous permet d'arrêter d'être « en guerre » avec vous-même et avec vos expériences. La pratique de la pleine conscience vous invite à être un observateur qui remarque, sans plus, le sommeil et les sensations physiques, pensées et émotions qui l'accompagnent. Cela permet de les considérer comme des « choses » – des choses qui ne sont pas vous, mais une expérience que vous vivez – et de les accepter telles qu'elles sont.

Cela peut donner l'impression que vous abandonnez la partie, que vous vous « résignez » à une vie d'insomnie. En réalité, il ne s'agit pas d'une résignation passive, mais bien d'une acceptation active. La résignation est un état négatif où l'on reste planté là à ne rien faire, à subir les contrecoups de l'existence. L'acceptation est un acte positif par lequel on choisit délibérément de reconnaître simplement ce que l'on observe. Cela revient à dire que si une chose est déjà comme elle est, la combattre ne peut alors qu'entraîner de la souffrance. Si elle fait déjà partie du moment présent, il ne sert à rien de nier qu'elle existe. Lorsque nous acceptons ce qui est là, nous accédons ou consentons à la réalité.

Cela n'implique en aucun cas que ce sera toujours ainsi. Accepter que l'on vit un problème d'insomnie est l'étape la plus cruciale pour arriver à dormir naturellement. Cela changera votre attitude et votre relation avec le sommeil. Votre sommeil n'est pas mauvais ; il est simplement ce qu'il est. Il n'est peut-être pas commode ou agréable à vos yeux, et il n'est certainement pas idéal selon vous. Mais en l'acceptant tel qu'il se présente en ce moment, vous n'avez plus besoin de vous battre pour le changer. Cela réduit également le stress et l'anxiété qui peuvent accompagner un mauvais sommeil. Vous observez simplement votre manque de sommeil et les émotions qui l'accompagnent, sans porter de jugements ni essayer de changer quoi que ce soit. Comme vous le verrez, au bout du compte, c'est ce qui amènera la qualité, puis la durée de votre sommeil à commencer à s'améliorer.

Que cachent les mots ?

La langue et la façon dont nous nous adressons à nous-mêmes et aux autres sont vraiment cruciales ici. En français, nous utilisons le verbe « être » pour décrire des états qui sont en réalité passagers. Nous disons « je suis fatigué », « je suis frustré » ou « je suis insomniaque », mais il serait plus exact de dire : « Je *ressens* ou *j'éprouve* de la fatigue / frustration / insomnie, etc. » D'autres langues sont peut-être plus efficaces à cet égard.

Ailleurs, on pourrait dire « j'ai… » pour révéler des sentiments ou des états d'âme. C'est beaucoup plus précis, beaucoup plus conforme à la réalité.

L'usage de certains mots et le choix que l'on en fait, tout cela est lié à la façon dont nous considérons les choses et dont nous nous rapportons à nos propres pensées. Il y a une différence entre « être absorbé dans » une pensée et « observer » une pensée. Si vous pensez « je suis insomniaque », vous êtes absorbé dans cette pensée, et vous risquez de vous sentir mal. On peut avoir l'impression que vous n'êtes que cela, que c'est tout votre être. Mais si vous dites plutôt : « J'ai un problème d'insomnie », alors vous observez simplement cette pensée sans être pris à son piège, et sans trop vous identifier à elle. De plus, ce n'est qu'une pensée parmi tant d'autres, une partie d'un ensemble de pensées constituant le kaléidoscope de l'esprit. Ce n'est pas ce que vous « êtes ».

Revenez à l'époque précédant votre problème d'insomnie. À ce moment de votre vie, vous ne pensiez probablement jamais au sommeil. Mais maintenant, vous ne semblez plus pouvoir vous en empêcher. C'est parfaitement naturel, mais ce n'est pas nécessaire, et absolument pas utile. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, le sommeil est un processus physiologique naturel régulé qui, tout comme les battements de votre cœur, ne nécessite aucun effort conscient ni aucune énergie pour se produire.

Pour que vous appreniez à remarquer et à accepter votre sommeil tel qu'il est sans essayer de le changer, vous aurez besoin de :

- renoncer à vos efforts pour contrôler votre sommeil ;
- prendre simplement note des pensées, sentiments et sensations physiques qui accompagnent votre problème de sommeil ;
- une énorme quantité de compassion pour vous-même, qui êtes un humain souffrant.

De même, vous devez accepter que votre insomnie comporte des éléments que vous ne pouvez changer. Par exemple, une propension génétique à connaître un sommeil un peu moins réparateur, les événements

passés qui ont déclenché votre insomnie, et les pensées et émotions qui accompagnent votre mauvais sommeil. Ce que vous pouvez contrôler, c'est la façon dont vous vous comportez face à votre insomnie et à tout ce qui l'accompagne.

La pleine conscience vous encourage à reconnaître votre sommeil tel qu'il est, puis à l'accepter tel qu'il est. L'acceptation est un acte de compassion et de non-violence envers vous-même. Il signifie que vous choisissez de ne pas lutter contre votre mauvais sommeil, ni contre la douleur et la souffrance qui l'accompagnent. Au contraire, vous acceptez que vous ne puissiez parfois pas dormir aussi bien que vous le souhaiteriez. Vous acceptez que des pensées indésirables vous traversent l'esprit lorsque vous essayez de dormir. Vous acceptez le stress et l'anxiété qu'entraîne un mauvais sommeil. C'est-à-dire que ce que vous changez, ce n'est pas le sommeil lui-même, mais votre rapport au sommeil et à ses conséquences. Lorsque vous commencerez à modifier cette relation, vous constaterez une amélioration de la qualité de votre sommeil, et plus tard, une augmentation de sa durée.

Apprendre à reconnaître en toute conscience et à laisser être tout ce qui se passe dans votre sommeil exige une compassion à toute épreuve. Il vous faut également prendre le temps de méditer avec discipline et constance. Plus vous pratiquerez la pleine conscience, plus vous diminuerez votre agitation et votre niveau d'éveil, ce qui vous aidera à mieux dormir.

Avec toute la bienveillance dont vous pouvez faire preuve, il est temps de pratiquer à nouveau la méditation GMATI-2.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez quelques minutes de réflexion. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?

- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 3 : S’étirer pour se détendre

Aujourd’hui, nous allons faire un peu d’étirements, ou pleine conscience en mouvement, avant de pratiquer la méditation GMATI-2. Avec cet exercice, vous nourrirez, renforcerez et relaxerez votre corps, et optimiserez votre bien-être et votre santé. Soyez attentif à l’expérience du « relâchement » après chaque étirement. Cette simple prise de conscience peut vous en apprendre beaucoup sur ce que l’on ressent lorsqu’on « relaxe » son corps. (Vous pourrez commencer à voir le lien entre la relaxation du corps et celle de l’esprit, dans la pratique du « laisser être ».)

Nous vous encourageons à lire d’abord les instructions, en visualisant votre corps en train d’effectuer chacun des étirements. Ainsi, lorsque vous vous entraînerez, vous saurez ce qui vous attend. Faites ce qui est possible pour vous et abstenez-vous de faire ce qui vous semble douloureux en ce moment.

Exercices d’étirement en pleine conscience

Afin de cultiver une plus grande attention et une plus grande sensibilité à l’égard de soi-même, il se peut qu’on travaille à la limite de ce qu’on peut faire à un moment donné. Il est important d’être conscient de ces limites et de s’y attarder suffisamment pour en faire l’expérience, mais sans les dépasser. Laissez votre propre connaissance de votre corps l’emporter sur les instructions concernant la durée du maintien de toute posture. Abordez plutôt chaque moment avec une acceptation totale, sans vous forcer à être différent de ce que vous êtes en ce moment.

De plus, lorsque vous effectuez ces étirements, si vous souhaitez ou devez arrêter d'en faire un en particulier, ou si vous en êtes incapable, essayez plutôt d'adopter une posture confortable, de fermer les yeux et de vous visualiser en train de ressentir ou d'effectuer le mouvement décrit, en incorporant autant de détails que possible. N'oubliez pas de respirer pleinement et librement. Travaillez parfois les yeux ouverts, parfois les yeux fermés. Permettez-vous d'expérimenter et d'explorer, en remarquant les changements sur le plan de votre concentration.

1. Commencez par vous asseoir sur une chaise, ou par vous lever. Prenez un moment pour ressentir le contact avec les surfaces solides qui vous soutiennent.
2. En redressant la colonne vertébrale, laissez votre tête se pencher vers l'avant, tout en ramenant le menton vers la poitrine. Notez toute sensation d'étirement à la nuque, ou même dans votre dos. Prenez quelques respirations et continuez à ressentir les sensations dans cette posture.
3. Relevez la tête et faites une pause. Quelles sont les sensations présentes maintenant ?
4. Amenez votre oreille droite vers votre épaule droite et laissez la lourdeur de votre tête créer des sensations d'étirement sur le côté gauche de votre cou. Respirez quelques instants pour ressentir ce qu'il y a à ressentir. Puis relevez la tête, et répétez de l'autre côté.
5. Lorsque vous relevez à nouveau la tête, faites une pause pour voir ce que vous remarquez dans votre cou et vos épaules.
6. À ce stade, essayez de balancer lentement et doucement votre tête d'un côté à l'autre, la tête penchée vers l'avant, ouvrant et étirant la nuque. Lorsque vous avez terminé,

revenez à votre position de départ et laissez votre tête reposer sur le haut de votre cou.

7. Maintenant, haussez les épaules : relevez les deux épaules vers vos oreilles, puis serrez vos omoplates l'une contre l'autre et ramenez les épaules en arrière. Ensuite, abaissez-les avant de les ramener vers l'avant pour effectuer une rotation d'épaules. Répétez plusieurs fois dans chaque direction. Lorsque vous avez terminé, faites une pause et remarquez les sensations présentes dans votre cou et vos épaules.

8. Maintenant, laissez vos deux bras s'éloigner du corps, en toute légèreté. Levez lentement et consciemment les bras au-dessus de votre tête en les pointant vers le plafond. Étirez un côté vers le haut, puis l'autre, comme si vous cueilliez des pommes sur un arbre. Remarquez les sensations d'étirement des bras, des épaules, de chaque côté du corps, et même dans le dos.

9. Après être passé d'un côté à l'autre plusieurs fois, commencez très lentement à laisser les bras retomber. Prenez votre temps, et ressentez la nature changeante des sensations alors que les bras sollicitent différents muscles pour soutenir et stabiliser ce mouvement. Sentez quand les bras deviennent très lourds, et puis, finalement, quand ils atteignent le point où ils sont de nouveau en bas de chaque côté de votre tronc ; sentez le relâchement qui résulte du travail que vous venez d'effectuer.

10. Faites une pause, et respirez dans ce sentiment de détente.

11. Laissez votre tête redescendre vers votre poitrine, puis commencez à laisser tout le haut de votre corps s'arrondir vers l'avant, en amenant le haut de votre torse vers vos cuisses. Si vous êtes debout, assurez-vous de plier vos

genoux pour que le haut de votre corps puisse pendre vers l'avant, comme si vous étiez une poupée de chiffon.

12. Après quelques instants de suspension et de respiration, commencez lentement à dérouler la colonne vertébrale, en la ramenant vers le haut. Faites une pause et ressentez les sensations qui sont présentes dans ce mouvement.
13. Maintenant, prenez quelques respirations profondes. Prenez un moment pour témoigner de la reconnaissance à votre corps et à sa capacité de s'engager dans ces doux étirements. En sachant que ce que vous avez vécu est ce que vous avez vécu. Il n'y a pas d'endroit parfait où aller. Ayez même de la reconnaissance pour votre propre intention de vous étirer et de prendre ainsi soin de votre corps.

Un étirement produit-il des sensations de tension, de pression, de chaleur, de picotements ou autre chose ? Essayez de remarquer précisément ce que vous ressentez, en vous demandant : « Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? Quelle est cette sensation dans mon cou, mes épaules ou mes bras ? Où se situe-t-elle exactement ? Quelles sont les caractéristiques de cette impression ? Mon esprit réagit-il ou répond-il à ces impressions ? »

Si vous continuez ces exercices avec soin, attention et assiduité, vous remarquerez bientôt que vos limites se repoussent elles-mêmes. Un effort sincère implique de la patience, de l'acceptation et de la constance. Vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous procédez sans essayer d'atteindre quoi que ce soit, pas même la détente. Il suffit d'effectuer simplement les mouvements proposés, du mieux que vous le pouvez, en prêtant une attention totale à la façon dont votre corps se sent à chaque instant.

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI-2.

• • •

Ensuite, prenez quelques minutes de réflexion et notez dans votre journal les choses que vous avez remarquées durant votre méditation d'aujourd'hui. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 4 : Respiration complète

Aujourd'hui, tandis que vous commencez votre lecture préparatoire, nous vous proposons un exercice qui vous aidera à vous sentir plus détendu.

Concentrez-vous sur la zone autour de vos yeux et de votre front, et laissez les muscles fondre comme du beurre au soleil. Maintenant, faites la même chose pour votre mâchoire… et votre cou… et vos épaules, en évacuant toute tension dans ces zones. Commencez à sentir l'espace autour de votre cœur se détendre, se décontracter, puis amenez la même sensation de détente dans votre ventre, vos hanches et votre bassin – en laissant toutes ces zones fondre un peu et en relâchant toute tension qui n'est pas nécessaire pour vous tenir assis.

Lorsque vous amorcez une méditation en amenant intentionnellement une certaine détente dans votre corps, vous favorisez une attitude de « laisser être » et d'acceptation. Vous pouvez également y arriver en respirant délibérément de façon plus profonde, à l'aide de la respiration diaphragmatique.

Respiration diaphragmatique

Pour cet exercice, voyez votre poitrine comme une de ces bouteilles de 18 l qui servent de réservoir aux distributrices d'eau. Imaginez

qu’à l’intérieur de cette bouteille en plastique se trouvent deux ballons. Chaque ballon est relié à un tube. Les deux tubes se rejoignent pour n’en former qu’un seul qui passe par l’ouverture étroite, par ailleurs étanche, située au sommet de la bouteille. Les ballons se gonflent lorsque les parois de la bouteille en caoutchouc sont étirées, ce qui augmente le volume de la bouteille et y crée un vide partiel. Le contraire se produit lorsque le volume de la bouteille diminue. Ces deux processus se succèdent à l’infini, provoquant un afflux d’air dans les ballons, qui sera ensuite expulsé. C’est ainsi que nous inspirons et expirons.

Nous inspirons lorsque la poitrine se dilate pour augmenter son volume. Elle peut se dilater de deux manières distinctes. La première consiste à modifier le positionnement des côtes à l’aide des petits muscles intercostaux, de sorte que la poitrine se dilate. La seconde : le diaphragme (muscle en forme de dôme qui constitue le plancher de la poitrine) s’aplatit, ce qui a également tendance à pousser le ventre vers l’extérieur et à augmenter le volume de la poitrine. Nous expirons lorsque le contraire se produit.

Généralement, lorsque nous sommes debout ou assis, nous respirons en dilatant et en contractant notre cage thoracique. Mais nous pouvons aussi respirer en aplatissant le diaphragme. Ce type de respiration est intrinsèquement plus relaxant.

Il peut être utile de savoir pratiquer la respiration diaphragmatique au début d’une méditation. Commencez par placer une main en haut de votre poitrine et l’autre sur votre abdomen. Lorsque vous êtes en position verticale et que vous respirez normalement, vous remarquerez probablement que la poitrine se dilate, mais qu’il y a peu de changement au niveau du ventre. Cette fois, faites plutôt gonfler votre ventre, comme si l’air le remplissait. Lorsque vous expirez, laissez-le retomber doucement, comme si l’air en sortait. Pendant ce temps, il y a probablement eu peu ou pas de mouvement au niveau de votre poitrine. Sans exagérer aucun de

ces mouvements, essayez de ralentir un peu votre respiration et prenez des respirations légèrement plus longues ou plus profondes lorsque vous effectuez la respiration diaphragmatique. Vous pouvez également marquer une brève pause à la fin de l'expiration, avant de passer à l'inspiration suivante. Enfin, vous pouvez simplement adopter la fréquence et la profondeur de mouvement respiratoire qui vous conviennent.

Respiration affectueuse[4]

Maintenant que vous avez fait l'expérience de respirations plus profondes et complètes, laissez le souffle reprendre son rythme naturel. Ensuite, posez votre attention sur la respiration et les sensations qu'elle produit dans le corps, en utilisant la respiration affectueuse.

1. En vous concentrant sur le mouvement de la respiration dans votre corps, essayez d'enlacer intérieurement cette dernière, comme si vous faisiez l'accolade à un ami ou à un enfant qui vous est cher, pour le saluer.
2. Incurvez très légèrement les coins de votre bouche vers le haut, comme si vous ébauchiez un sourire.
3. Sentez comment chaque respiration vous nourrit, et laissez-vous caresser par le souffle. Lorsque l'air entre et que votre corps se dilate, puis lorsqu'il sort et que votre poitrine et votre ventre se décontractent, ressentez le doux balancement que le souffle crée en vous.
4. Vous êtes nourri, bercé et caressé par chaque respiration. Ainsi, saluez chaque respiration avec tendresse et affection.

Il est maintenant temps d'effectuer à nouveau la méditation GMATI-2. Essayez d'y introduire une respiration diaphragmatique et d'échauffer votre

attention avec une attitude affectueuse.

• • •

Lorsque vous aurez terminé, prenez quelques minutes pour tenir votre journal. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 5 : Introduction à l'autocompassion

À ce stade de la pratique, il se peut que vous ayez besoin d'un soutien supplémentaire pour apprendre à vous rapporter de façon amicale à vous-même, tout en acceptant votre sommeil tel qu'il est et en vous acceptant vous-même tel que vous êtes. Car, soyons réalistes, il se peut que vous découvriez qu'il n'est pas facile de se montrer amical envers soi-même lorsqu'on connaît des difficultés. Si la présence et le « laisser être » sont des capacités innées, elles ne sont pas toujours facilement accessibles et pourraient ne pas sembler naturelles. Les êtres humains sont habitués à vivre avec un esprit constamment distrait, ainsi qu'à manifester de la résistance aux choses désagréables. La vie est pleine d'expériences difficiles qui contribuent à forger une armure autour de notre cœur. Le cœur humain est à la fois incroyablement résilient et profondément tendre et vulnérable. Lorsque nous ne nous sentons ni à l'aise ni en sécurité, nous nous contractons et nous résistons. Dans la pratique de la pleine conscience, on s'entraîne à vivre sous un mode différent – qui consiste à s'ouvrir et à « laisser être ». Il est possible qu'en s'y exerçant, on se sente frustré et un peu maladroit.

À la deuxième journée de cette semaine, nous avons examiné la pleine conscience et la façon dont la présence attentive nous permet de « voir » et de rencontrer les choses telles qu'elles sont. De nombreux enseignements sur la présence attentive la décrivent comme un oiseau. Les ailes de l'attention sont la lucidité et la compassion. Les deux sont nécessaires pour faire voler l'oiseau de la présence attentive. Si nous nous concentrons uniquement sur une vision claire de la vie, nous pouvons devenir aigris. C'est trop brut. Nous avons besoin de compassion pour nous permettre d'être avec les choses telles qu'elles sont. C'est pourquoi, aujourd'hui, nous vous présenterons l'autocompassion en pleine conscience, puis vous donnerons les instructions d'exercices pouvant être utilisés seuls ou en combinaison avec les méditations du programme GMATI.

Le Dalaï-Lama définit la compassion comme « le tremblement du cœur face à la souffrance, ainsi que le désir d'aider à apaiser et à soulager cette souffrance ». En tant que mammifères, nous sommes conçus pour répondre aux autres de cette manière. C'est pour cette raison que nous nous rassemblons autour de nos amis, et même parfois d'étrangers, dans les moments difficiles. C'est aussi pourquoi nous partageons même les maux des personnages d'un film, et que le fait d'être témoin de leur souffrance nous fait pleurer.

Mais qu'en est-il lorsque c'est nous qui connaissons des difficultés ? Par exemple, la difficulté de ne pas pouvoir dormir, l'épuisement physique et le brouillard mental que nous ressentons à cause de l'insomnie ? Dans ces circonstances, où est donc la compassion ?

Exercice : Comment traite-t-on un ami ?

Pour comprendre un peu mieux, essayez cet exercice[5].

Pensez un instant à une amie que vous avez peut-être aujourd'hui, ou que vous avez connue dans le passé, et qui a vécu

des moments difficiles. Elle a peut-être échoué à un test, vécu une rupture, perdu son emploi, connu des problèmes de santé, ou elle a peut-être, elle aussi, lutté contre l'insomnie. Elle avait mal, se sentait inapte et souffrait d'une manière ou d'une autre. Sur une feuille, notez les réponses à ces questions :

Comment l'avez-vous traitée ?

Quels mots de réconfort avez-vous utilisés ? Comment vous êtes-vous adressé à elle ?

Quel était le ton de votre voix ?

Quel genre de langage corporel avez-vous utilisé ?

Maintenant, réfléchissez à nouveau. Revoyez une époque où vous-même avez connu des difficultés. Vous avez connu un échec, perdu quelque chose, fait une erreur, ou vous vous êtes senti inapte et avez souffert d'une manière ou d'une autre. Sur une autre feuille, notez les réponses à ces questions :

Comment vous êtes-vous traité vous-même ?

Quels mots de réconfort avez-vous utilisés ? Comment vous êtes-vous adressé à vous-même ?

Quel était le ton de votre voix ?

Quel genre de langage corporel avez-vous utilisé ?

Avez-vous remarqué une différence ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. La chercheuse en psychologie Kristin Neff a constaté que, aux États-Unis du moins, une grande majorité des gens sont significativement plus compatissants envers les autres qu'envers eux-mêmes (Neff et Germer, 2018). Seules quelques personnes sont plus compatissantes envers elles-mêmes qu'envers les autres, et les autres montrent des degrés de compassion à peu près égaux.

Au chapitre 1, nous avons examiné comment notre système de défense contre les menaces (cerveau reptilien) fonctionne dans l'organisme. C'est un système qui, lorsqu'il est déclenché, libère du cortisol et de l'adrénaline qui nous préparent à combattre, à fuir ou à nous soumettre. Mais lorsque nous nous sentons fourbus, impuissants ou inaptes, la « menace » touche notre identité et nous attaquons parfois le problème, c'est-à-dire nous-mêmes !

Heureusement, malgré un certain héritage reptilien, nous restons des mammifères. Et parce que les jeunes mammifères naissent immatures et ont besoin d'une période prolongée de soins, nous sommes également conçus pour entretenir des liens qui assurent la sécurité des nourrissons et leur attachement à ceux qui s'occupent d'eux. Ces liens s'établissent à l'aide de deux stratégies principales : le toucher apaisant et les mots de réconfort (Steller et Keltner, 2014). Ces stratégies libèrent de l'ocytocine et des opiacés chez les parents et les enfants, ce qui aide le nourrisson à se sentir en sécurité.

Pensez aux différents ingrédients nécessaires pour manifester de la compassion aux autres. Lorsque les personnes qui nous sont chères souffrent, nous le remarquons. Ensuite, nous réagissons avec gentillesse pour essayer de les aider à se sentir réconfortés. Nous pouvons tendre les bras et les serrer contre nous, poser une main sur l'épaule ou faire un geste similaire. De cette façon, nous leur apportons chaleur et apaisement. Nous avons tendance à changer le ton de notre voix ou même à émettre des sons non verbaux pour signifier notre attention. Nous pouvons également prononcer des mots de réconfort apaisants pour leur faire savoir que nous sommes là pour les soutenir. Lorsqu'il s'agit d'autocompassion, ces ingrédients, primordiaux, doivent être les mêmes.

L'autocompassion consiste simplement à nous traiter avec la même gentillesse, la même chaleur et la même attention que nous accorderions à un ami lorsque les choses tournent mal pour lui. Lorsque vous vous manifestez de la compassion, surtout en l'accompagnant de gestes physiques tels que poser une main sur le cœur, sur le ventre, ou tout autre

endroit qui vous apaise, vous activez cette même réaction de sécurité des mammifères et, ce faisant, vous contrecarrez le stress généré par le système de défense contre les menaces.

En gardant à l'esprit cette possibilité de vous traiter vous-même avec compassion, il est maintenant temps de pratiquer à nouveau la méditation GMATI-2.

• • •

Comme chaque fois, lorsque vous avez terminé, prenez quelques minutes pour tenir votre journal. Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 6 : Pratiquer l'autocompassion

Hier, nous avons exploré les façons différentes dont nous traitons un ami et dont nous nous traitons nous-mêmes. Aujourd'hui, vous allez approfondir votre compréhension de l'autocompassion à l'aide d'un exercice qui vous permettra de vous manifester directement de la compassion lorsque vous connaissez des difficultés.

Modèle d'autocompassion

Kristin Neff (2003) a créé un modèle d'autocompassion qui comporte ces trois éléments :

- Pleine conscience, ou attention
- Humanité commune

- Bienveillance envers soi-même

Pour que nous puissions faire preuve de compassion lorsque nous souffrons, nous devons d'abord savoir que nous souffrons. La pleine conscience nous permet de nous tourner vers nous-mêmes sans porter de jugement, et d'avoir une idée réelle de ce qui se passe dans le moment présent. Elle nous permet de voir les choses clairement et d'éviter les extrêmes, soit fermer les yeux sur ce que nous ressentons ou nous laisser emporter par des fabulations dramatiques sur notre situation actuelle.

Une fois que nous voyons ce qui se passe réellement, nous pouvons élargir notre perspective et nous rappeler que tous les êtres humains luttent et connaissent des difficultés. C'est ce qu'on appelle notre « humanité commune ». Elle est constituée de ce que nous partageons, et non de ce qui nous rend différents. Nul n'est parfait. Ainsi, lorsque nous luttons ou échouons dans quelque chose, il est courant de sentir que nous sommes les seuls au monde à souffrir de cette façon. Rationnellement, vous *savez* que ce n'est pas vrai, mais lorsqu'on traverse un épisode d'insomnie, par exemple, il est facile d'imaginer que tout le monde dort profondément – et de se sentir isolé, séparé de ses semblables. Ces « œillères émotionnelles » n'apparaissent pas à la suite d'une réflexion logique, explique la psychologue Kristin Neff. « Vous êtes absorbé dans vos propres sentiments d'insuffisance et d'insécurité. Lorsque vous êtes coincé dans l'espace confiné du dégoût de soi, c'est comme si le reste de l'humanité n'existait même pas. »

Il en résulte souvent d'intenses sentiments de solitude et de désespoir. Des réflexions comme « pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi ? » intensifient davantage la douleur de l'expérience. « La compassion surgit quand on reconnaît que l'expérience humaine est imparfaite, que nous sommes tous faillibles, déclare Kristin Neff. Sinon, pourquoi dirions-nous “l'erreur est humaine” pour réconforter quelqu'un qui a commis une erreur ? Lorsque nous sommes en contact avec notre humanité commune, nous nous rappelons que les sentiments d'insuffisance et de déception sont universels. C'est ce qui distingue l'autocompassion de l'apitoiement sur

soi-même. Alors que l'apitoiement s'exprime sous la forme d'un "pauvre de moi", l'autocompassion reconnaît que la souffrance fait partie de l'expérience humaine commune. La douleur que je ressens dans les moments difficiles est la même que celle que *vous* ressentez dans les moments difficiles. Les éléments déclencheurs sont différents, les circonstances sont différentes, le degré de douleur est différent, mais l'expérience de base est la même. » (2018)

C'est ce qui s'appelle : être humain ! Bienvenue dans le club !

Lorsqu'il s'agit d'insomnie, il est important de garder à l'esprit que vous n'êtes pas seul. Comme le fait remarquer Kristin Neff, de nombreuses circonstances de notre vie, et même des aspects de notre personnalité, ne sont pas le fruit d'un choix délibéré, « mais découlent plutôt d'innombrables facteurs qui échappent à notre contrôle. Lorsque nous reconnaissons cette réalité, nous ne prenons plus de façon aussi personnelle les échecs et les difficultés de la vie ». (2018)

Enfin, nous apprenons à nous traiter avec gentillesse, attention, compréhension, discernement et soutien, tout comme nous le ferions pour un être cher. Nous nous apaisons activement grâce à des messages internes (après tout, nous nous parlons tout le temps à nous-mêmes !). Nous utilisons un ton amical et chaleureux pour nous adresser à nous-mêmes, et le résultat en est la création d'un rapport amical avec nous-mêmes. Certains parlent même de l'autocompassion comme de votre « allié intérieur » personnel.

Lorsque le système de défense contre les menaces se retourne contre nous, le combat devient autocritique, la fuite devient isolement, et la soumission devient rumination (Germer et Neff, 2017). Ces réactions sont à l'opposé de l'autocompassion.

La pleine conscience nous permet d'être attentifs à notre expérience : les sensations physiques, les pensées et les émotions. Avec l'autocompassion, nous étendons l'attention à celui qui vit l'expérience. Les deux sont nécessaires pour changer votre rapport à la souffrance. Et vous constaterez

peut-être que les deux sont également utiles pour changer votre relation à vous-même.

Pause d’autocompassion

Pour mettre tout ça en pratique, essayons un autre exercice[6] que l’on appelle la « pause d’autocompassion ». Essayez-la de manière formelle, mais sachez qu’il s’agit d’une pratique qui peut être effectuée à tout moment et en tout lieu de manière plus informelle, chaque fois que vous connaissez des difficultés. Lorsque vous remarquez que vous ressentez de la frustration, du chagrin ou de la peur à propos de votre sommeil, essayez d’y faire face de la façon suivante :

- Considérez les pensées et les émotions que vous éprouvez face à l’incapacité de dormir comme d’habitude ou comme vous le souhaiteriez. Permettez-vous d’entrer réellement en contact avec tous vos souhaits au sujet du sommeil, et avec la résistance que vous éprouvez envers votre sommeil actuel.
- Permettez-vous de ressentir réellement ce que ces impressions produisent dans votre corps. Essayez de remarquer où vous pourriez les ressentir le plus fortement.
- Admettez avec bienveillance : « Ceci est un moment de souffrance. » Vous pouvez aussi vous dire : « Aïe, ça fait mal ! » ou « C’est dur à supporter. »
- Inspirez et expirez, et laissez cette expérience et vos sentiments être exactement tels qu’ils sont.
- Ensuite, rappelez-vous que la souffrance fait partie de l’expérience humaine et que vous n’êtes pas seul à la connaître. En fait, dites-vous : « Je ne suis pas seul » ou « D’autres personnes vivent la même chose. »

- Inspirez et expirez, et rappelez-vous la vérité de votre humanité commune.
- Maintenant, posez une main, ou les deux, sur votre cœur. Sentez la chaleur et la présence de votre propre main et laissez ce geste de réconfort vous imprégner.
- Dites-vous : « Puissé-je être bon pour moi. » Rappelez-vous que lorsque quelqu'un souffre (y compris vous-même), il faut de la gentillesse et des soins. D'autres mots de réconfort que vous pouvez essayer sont : « Puissé-je m'offrir la compassion dont j'ai besoin », « Puissé-je me pardonner d'être humain », « Je me soucie de toi et je suis là. » Tout ce que vous pourriez dire à un bon ami, essayez de vous le dire à vous-même.
- Inspirez et expirez, et offrez chaleur et bonté à celui qui souffre. C'est-à-dire vous.

Comme toutes les pratiques que nous vous proposons dans ce livre, il ne s'agit pas d'un « truc » pour mettre un frein à vos émotions. Le but de l'autocompassion en pleine conscience n'est pas de se témoigner de la compassion afin de réparer ou même de transformer la souffrance. Nous nous témoignons de la compassion parce que nous souffrons. C'est aussi simple que cela. Vous aussi êtes un être qui ressent la fragilité de la condition humaine. Vous aussi, il vous arrive parfois de vous sentir faible, impuissant et frustré. Vous méritez autant de compassion que n'importe qui.

Beaucoup de gens ont de la difficulté à le réaliser. Ils pensent : « J'ai juste besoin de m'endurcir », ou encore : « Si je me témoigne de la compassion, alors je ne fais que m'apitoyer sur mon sort et me comporter comme une mauviette. » Mais considérons les choses sous cet angle. Lorsqu'on s'apitoie sur soi-même, une perspective importante nous échappe : les autres souffrent aussi. On est uniquement absorbé dans le drame de sa propre histoire. L'autocompassion, en revanche, reconnaît que tout le monde souffre. Elle crée un réservoir d'attention dans lequel on peut

faire l’expérience de la souffrance sans en faire tout un plat. Les recherches montrent que les personnes qui ont de la compassion pour elles-mêmes sont en fait beaucoup plus susceptibles de s’évaluer avec précision, défauts inclus, sans éprouver de honte. Elles sont donc capables de se remettre plus rapidement d’expériences difficiles, de rebondir et d’accéder aux soutiens dont elles ont besoin. C’est ce que l’autocompassion vous offre également.

Donc, en continuant à pratiquer les méditations du programme GMATI, ainsi que toutes les autres proposées, essayez de faire preuve d’un peu d’autocompassion pour vous soutenir. De plus, essayez d’effectuer la pause d’autocompassion chaque fois que vous vivez des désagréments. Comme si vous plantiez des graines dans un jardin, vous découvrirez peut-être qu’en introduisant l’autocompassion dans votre vie et en la cultivant au quotidien, vous vous sentirez mieux dans votre peau et serez plus résilient face au stress de l’insomnie.

En gardant à l’esprit cette possibilité de vous traiter vous-même avec compassion, il est maintenant temps de pratiquer à nouveau la méditation GMATI-2.

• • •

Lorsque vous avez terminé la méditation, prenez quelques minutes pour tenir votre journal. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 7 : La stabilité d’une montagne

C’est le dernier jour de votre deuxième semaine du programme GMATI ! Vous êtes certainement en train de gagner du terrain et, espérons-le, de vous habituer à la routine d’une pratique quotidienne de la pleine conscience.

Vous remarquerez peut-être aussi que vous vous sentez de temps à autre bombardé par toutes les pensées, émotions et sensations physiques changeantes que vous éprouvez durant la méditation. Aujourd’hui, nous allons donc vous suggérer des moyens supplémentaires de cultiver un sentiment de stabilité au milieu d’expériences changeantes pendant que vous pratiquez la méditation GMATI-2. Nous vous invitons à utiliser des images, tout en vous penchant intentionnellement sur certains aspects de votre posture et de votre méditation. Pour beaucoup, la visualisation peut s’avérer très bénéfique pour faire face aux tensions qu’amène la résistance à l’insomnie.

Mais pour certains, il n’est pas si facile de créer mentalement des images. Si c’est votre cas, ne vous inquiétez pas. La sophistication de l’image est moins importante que l’intention. Plus nous comprenons le cerveau, plus nous en apprenons sur les effets de certaines activités mentales telle la création d’images dans l’esprit. Lorsque les athlètes utilisent la visualisation pour s’imaginer en train de pratiquer leur sport, les régions du cerveau qui s’activent sont celles qui correspondent aux muscles et aux systèmes physiques requis pour le sport (Clarey, 2014 ; Barraclough). En d’autres termes, la visualisation du sport et le sport lui-même sollicitent les mêmes zones cérébrales. C’est comme si le cerveau ne savait pas que l’athlète est simplement assis en ce moment dans sa chambre, en train de faire de la visualisation. Et ce qu’il y a de bien avec ce type de concentration mentale, c’est que si le cerveau est occupé à visualiser, il ne peut pas réagir en même temps aux effets délétères de l’insomnie.

Dans son livre *Wherever You* Go, *There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life* (Hachette, 1994)[7], Jon Kabat-Zinn introduit cette façon d’utiliser l’image de la montagne pour soutenir la pratique de la méditation :

L’image de la montagne

Essayez d’imaginer, du mieux que vous le pouvez, la plus belle montagne que vous connaissez. C’est peut-être une montagne que vous avez vue, ou même escaladée. Ou bien il s’agit d’une montagne que vous venez tout juste de créer dans votre imagination. Laissez l’image et même le sentiment de cette montagne se préciser progressivement.

Voyez si vous pouvez faire appel à tous vos sens pour vivre pleinement l’expérience de cette montagne dans votre esprit. Que remarquez-vous de sa forme générale ? Son sommet se dresse-t-il haut dans le ciel ? Ou y a-t-il une crête de pics ? Voyez si vous pouvez imaginer la grande base de la montagne qui s’enracine dans la croûte terrestre. Imaginez ses flancs, abrupts ou en pente douce. Prenez le temps de remarquer et de sentir à quel point elle est massive, immobile et splendide, de près comme de loin. Depuis le sommet, qui s’étend majestueusement vers le ciel, jusqu’à la base massive qui s’ancre dans la terre. Voyez toute la montagne devant vous : le sommet, la base et les flancs. Remarquez à quel point elle est stable, solide et belle.

Fusionner avec la montagne

Maintenant, voyez si vous pouvez transférer l’image de la montagne dans votre propre corps, de sorte que votre corps assis ici et la montagne que vous venez de créer dans votre esprit ne forment plus qu’un. De l’endroit où vous êtes, vous commencez à partager la solidité, le calme et la majesté de votre montagne. Vous devenez la montagne – enraciné dans votre propre position assise. Votre tête devient le sommet élevé, qui est soutenu par le reste de votre corps et vous offre une vue panoramique. Vos épaules et vos bras forment les flancs de la montagne. Vos fesses et vos jambes constituent la base solide, enracinée dans votre siège et s’élevant au-dessus de

celui-ci. Ressentez dans votre corps un mouvement vertical, partant de votre bassin et traversant votre colonne vertébrale.

Prenez maintenant un moment pour porter attention à votre souffle ; à chaque respiration, vous devenez un peu plus montagne – une montagne qui respire. En respirant de cette façon, vous pouvez rester installé fermement dans le calme. Vous êtes pleinement ce que vous êtes, au-delà des pensées ou des sentiments qui tourbillonnent dans votre esprit. Comme une montagne, vous êtes en ce moment une présence centrée, enracinée et immobile.

La montagne reste inébranlable

En poursuivant dans votre imagination, prenez conscience de ce qui se passe lorsque le soleil se déplace dans le ciel. Voyez la lumière, les ombres et les couleurs, et comment elles changent pratiquement d'un instant à l'autre dans l'immobilité granitique de la montagne. Vous pouvez imaginer et sentir la nuit qui succède au jour, et le jour à la nuit. L'un coule dans l'autre. Il peut y avoir une voûte étoilée, la lune, puis le soleil à nouveau. À travers tout cela, la montagne reste stable, rencontrant des changements à chaque instant.

À la surface, la montagne change constamment, et pourtant, en dessous, elle est toujours elle-même. Elle reste immobile, car si la météo change à chaque instant, jour après jour, et que les saisons se succèdent, la montagne se maintient, respirant le calme. En été, il peut ne pas y avoir de neige sur la montagne, sauf peut-être sur les plus hauts sommets ou dans les crevasses protégées de la lumière directe du soleil. À l'automne, la montagne peut porter un manteau de couleurs brillantes. En hiver, elle est recouverte de neige et de glace. En toute saison, elle peut se perdre sous les nuages ou le brouillard, ou encore essuyer des pluies torrentielles. La montagne peut parfois subir de violentes tempêtes, être battue par la neige, la

pluie et le vent. Tout au long de ces changements, ressentez l'immobilité solide de la montagne qui est devenue votre propre immobilité solide, tandis que vous continuez à être assis, à être une « montagne qui respire ».

Le renouveau de la montagne et les changements extérieurs

Avec les inévitables changements de saison, le printemps revient et, avec lui, les oiseaux se remettent à chanter dans les arbres. Les feuilles repoussent et les fleurs commencent à s'épanouir dans les hautes prairies et sur les pentes. Les ruisseaux débordent avec la fonte des neiges. Malgré tout, la montagne continue de rester stable. Elle reste insensible aux conditions météorologiques et à ce qui se passe à la surface. Elle n'est pas ébranlée par le monde des apparences.

La montagne ne se préoccupe pas de l'avis des autres

Maintenant, imaginez ce qui se passe lorsque des gens visitent la montagne. Ils peuvent dire à quel point elle est belle, ou se plaindre que « ce n'est pas un bon jour pour voir la montagne », que « c'est trop nuageux, pluvieux, brumeux ou sombre ». Rien de tout cela n'a d'importance pour la montagne. Elle conserve en tout temps son essence même, sans se soucier des opinions. Elle sait que les nuages peuvent venir et repartir. Que les gens peuvent trouver leur visite agréable ou non. La magnificence et la beauté de la montagne ne sont pas altérées – que les gens la voient ou non, que le temps soit mauvais ou non. Peu importe qu'elle soit bien visible, baignée de soleil ou couverte de nuages, soumise à des températures glaciales ou torrides, qu'on soit le jour ou la nuit. Elle demeure simplement stable, continuant calmement d'être elle-même.

Trouver la paix et l'immobilité malgré toutes sortes de changements

En étant assis en méditation, nous pouvons voir et devenir la « montagne ». Nous pouvons incarner la même immobilité et le même enracinement inébranlables face à tous les changements dans notre propre vie – qui surviennent dans l'intervalle de quelques secondes ou minutes, ou qui se comptent en heures ou en années. Jon Kabat-Zinn (1994) nous le rappelle : « Pendant notre pratique et notre existence quotidiennes, nous éprouvons constamment la nature changeante de l'esprit et du corps ainsi que celle du monde extérieur. Nous traversons des périodes lumineuses ou des périodes sombres, des moments hauts en couleur comme des moments de lassitude morne. Ballottés par des vents violents, secoués par des tempêtes intérieures, nous endurons des périodes douloureuses tout comme nous savourons des moments de joie intense. Notre aspect physique, lui aussi, se modifie au gré des circonstances et de l'usure du temps[8]… »

Faire l'expérience de la sérénité

En utilisant l'image de la montagne dans votre pratique de la méditation, vous pouvez emprunter sa solidité, sa stabilité, et les faire vôtres. Vous pouvez même vous appuyer sur les qualités intérieures de la montagne pour vivre chaque moment de votre méditation, votre lutte contre l'insomnie, et en fait le reste de votre vie, avec une sorte de sérénité. Peut-être alors, tout comme les différentes saisons, tempêtes et conditions météorologiques qui passent sur la montagne, vous pourrez en venir à ressentir les fluctuations et changements constants qui se produisent dans votre vie, dans votre esprit et dans votre cœur comme une sorte de « météo ». Jon Kabat-Zinn dit encore : « Nous avons tendance à en faire une affaire personnelle quand en réalité cela relève d'une causalité impersonnelle. Les tempêtes qui déferlent sur nos vies ne

doivent pas être ignorées mais, au contraire, identifiées, ressenties, reconnues pour ce qu'elles sont, car elles ont le pouvoir de nous détruire. Avec cette attitude intérieure, nous arriverons à éprouver un calme, un silence et une sagesse face à la tempête dont nous ne nous serions jamais crus capables. Voilà ce que les montagnes ont à nous apprendre si nous savons écouter[9]. »

Ainsi, voyez comment il est possible d'utiliser de temps à autre cette image de la montagne en pratiquant les méditations du programme GMATI. Voyez si cela peut évoquer pour vous ce que l'on ressent lorsqu'on est assis en pleine conscience, avec un sentiment de détermination et d'impassibilité.

Mais pour l'instant, essayez *d'être* la montagne, en pratiquant la méditation GMATI-2.

• • •

Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué lors de la méditation :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Vous avez maintenant parcouru la moitié du programme GMATI. Vous commencez certainement à remarquer des changements dans votre rapport au sommeil et aux émotions qui l'accompagnent. Mais ce n'est pas terminé ; il y a autre chose au programme, qui vous mènera encore plus loin. Poursuivez, et récoltez tous les fruits !

[4] Pratique adaptée de *Mindful Self-Compassion Workbook,* de Kristin Neff et Christopher Germer (2018).

[5] Adapté de *Mindful Self-Compassion Workbook* (Kristin Neff et Christopher Germer, 2018).

[6] Adapté de *Mindful Self-Compassion Workbook* (Neff et Germer, 2018).

[7] N.D.T. : En français, Jon Kabat-Zinn. *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances,* JC Lattès, 2012.

[8] N.D.T. : Traduction de Yolande du Luart.

[9] N.D.T. : Traduction de Yolande du Luart.

Chapitre 6

Méthode GMATI – Semaine 3

Au cours de la première semaine, nous avons vu comment la lutte pour trouver le sommeil aggrave l'insomnie. Nous avons ensuite discuté de la façon dont la méditation pleine conscience peut aider à résoudre ce problème et, à cette fin, vous avez pratiqué la méditation GMATI-1. Vous avez également exploré les moyens de cultiver l'« attention », en introduisant des pauses dans votre journée et en accomplissant des activités quotidiennes sous le mode de la méditation.

Au cours de la deuxième semaine, nous avons souligné comment la méditation pleine conscience peut vous aider à accepter votre sommeil tel qu'il est. De cette façon, elle aide aussi à briser le cercle vicieux qui consiste à essayer sans succès de contrôler l'insomnie – ce qui ne fait qu'augmenter l'excitation et appauvrir le sommeil. Nous vous avons guidé à travers une exploration du corps mettant l'accent sur l'acceptation, et nous avons examiné la façon de sonder les sensations physiques, y compris celles de la détente, grâce à des exercices d'étirement en pleine conscience. Nous vous avons aussi montré comment l'autocompassion peut aussi vous aider à surmonter les difficultés liées à l'insomnie.

Nous avons fait beaucoup de choses jusqu'à présent. Mais la pleine conscience peut faire encore plus pour diminuer votre souffrance liée à

l’insomnie. Pour cette troisième semaine, le thème sur lequel nous allons nous concentrer est le « lâcher-prise ».

Lorsque nous commençons à prêter attention à notre expérience intérieure, nous découvrons rapidement que notre esprit semble vouloir s’accrocher à certaines pensées et à certains sentiments. De même, il existe de nombreuses pensées et sentiments dont nous essayons de nous débarrasser ou que nous évitons de ressentir, parce qu’ils sont désagréables, douloureux ou effrayants.

Dans notre pratique de la méditation, nous évitons intentionnellement d’amplifier certains aspects de notre expérience et d’en rejeter d’autres. Nous laissons plutôt notre expérience être ce qu’elle est, et nous nous exerçons à l’observer, d’un instant à l’autre.

« Lâcher prise », c’est une façon de laisser les choses être, de les accepter telles qu’elles sont. Lorsqu’on regarde son propre esprit s’accrocher à des choses et en repousser d’autres, il faut se rappeler de refréner volontairement ces impulsions, juste pour voir ce qui pourrait alors se passer. Si l’on remarque que l’on est en train de juger son expérience, il faut renoncer à ces jugements. Lorsque les obsessions au sujet du passé ou de l’avenir surgissent, il faut également y renoncer. Nous devons nous contenter *d’observer.*

Lâcher prise signifie cesser de tenir quelque chose – tandis que « laisser être », qui est un pas dans la même direction, pourrait être vu comme plus facile à faire. Imaginez que vous tenez un caillou. Pour cesser de le tenir, vous devez tourner votre main vers le bas et ouvrir vos doigts, le lâchant pour qu’il s’« éloigne » de vous. Pour le « laisser être », il suffit de le laisser reposer dans la paume de votre main. Il est juste là. Vous ne vous y accrochez pas, et vous n’essayez pas non plus de vous en débarrasser activement. C’est une autre facette de l’acceptation. À partir de là, vous pouvez manifester de la curiosité, ou étendre votre attention autour de ce que vous laissez être, pour observer ce qui fait partie de votre expérience du moment présent.

Comme aux semaines précédentes, nous vous encourageons à lire d'abord la nouvelle méditation de cette semaine, afin de vous familiariser avec les instructions et de commencer à « télécharger » mentalement les conseils qui vous aideront à vivre l'expérience du « lâcher-prise ». Mais souvenez-vous : lire, ce n'est pas la même chose que pratiquer ! Seule une pratique quotidienne vous amènera à « assimiler » pleinement cet apprentissage.

Méditation GMATI-3

Tout d'abord, trouvez une façon de calculer votre temps de pratique (vingt minutes) grâce à un appareil (réveille-matin, alarme de cellulaire, etc.) qui libérera votre cerveau de l'obligation de vérifier l'heure. Si possible, assurez-vous que la sonnerie soit douce et à faible volume.

Une fois que vous êtes installé dans une position confortable, formulez une intention qui soutiendra votre pratique. Cela pourrait être quelque chose comme : « Je prends ce moment pour être avec moi-même, pour permettre à ce moment et à moi-même d'être tels que nous sommes. »

Commencez par prendre quelques instants pour demeurer dans le moment présent. Profitez-en pour passer d'un mode où vous devez faire ceci et cela, où vous planifiez l'avenir et ressassez le passé, à un mode où il s'agit simplement « d'être ». Être, tout bonnement, dans le moment présent tel qu'il est, en sachant qu'il n'y a pas d'autre endroit où aller maintenant, rien d'autre à faire. Relâchez tous les efforts pour agir. Relâchez toutes les actions. Permettez-vous simplement d'être attentif au fait d'être ici et maintenant. Ouvrez-vous à l'expérience directe de ce qui est présent, sans qu'il soit nécessaire d'analyser les choses ou de résoudre les problèmes. Il peut être utile de considérer cette

expérience comme un moment qui vous est proprement destiné. Un moment pour être simplement avec vous-même, pour laisser être.

Commencez à remarquer tous les endroits où votre corps entre en contact avec quelque chose de solide. Ça peut être la chaise sur laquelle vous êtes assis, le sol sous vos jambes ou vos pieds, vos mains reposant sur vos cuisses. Permettez-vous de ressentir ces contacts, et faites en sorte que le corps sache qu'il est soutenu en ce moment même, qu'il est en sécurité. La gravité vous maintient en place. Vous n'avez pas besoin de travailler trop dur pour être assis ici, vous pouvez donc laisser le poids de votre corps être totalement soutenu par ce sur quoi vous vous appuyez.

En plus des sensations de contact avec les surfaces solides, voyez si vous pouvez également sentir comment votre corps entre en contact avec l'espace qui vous entoure. Peut-être remarquez-vous le souffle de l'air sur votre peau, ou la température ambiante. Sentez où se trouvent vos limites physiques et où commence l'espace autour de vous.

Et maintenant, remarquez que, sans avoir à accomplir quoi que ce soit de particulier, vous respirez. Remarquez les sensations physiques lorsque le souffle entre dans le corps, et lorsqu'il en sort. Remarquez les mouvements subtils qui se produisent au niveau de votre abdomen quand vous inspirez et expirez, quand le ventre se gonfle à l'inspiration et se détend à l'expiration. Nul besoin de la contrôler ; il suffit de respirer normalement et naturellement, d'instant en instant, en contrôlant uniquement votre attention. La respiration est tout ce qui compte.

Lorsque vous remarquez que l'esprit s'est détourné, félicitez-vous gentiment d'en avoir pris conscience. Vous remarquez peut-être des pensées se formant sur les pensées. Il est même possible que l'esprit évalue les pensées et les émotions en leur apposant des étiquettes telles que « mauvais » ou « de pire en pire ». Si c'est le

cas, reconnaissez simplement, avec douceur et compassion, que l'esprit s'est détourné. Acceptez les pensées telles qu'elles sont. Puis, ramenez doucement votre attention à la respiration – au souffle qui entre et sort.

Maintenant, imaginez que vous vous tenez sur un quai de gare. Imaginez vos pensées comme des trains qui passent l'un après l'autre dans la gare. Observez chaque pensée, tout ce qui vous vient à l'esprit, et notez mentalement « c'est une pensée » ou « je pense ». Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pensées ; certaines peuvent passer rapidement, d'autres, plus lentement, laborieusement. Plutôt que de vous concentrer sur la pensée et de chercher à savoir où elle mènera (par exemple, à monter dans le train), prenez du recul et observez-la simplement. Si vous êtes monté dans un train, revenez doucement sur le quai et contentez-vous d'observer le train. Ramener son attention sur la respiration, c'est comme revenir sur le « quai ». Observez simplement l'inspiration et l'expiration.

Dans la mesure du possible, adoptez une attitude de générosité et de douce acceptation. Il n'y a rien à réparer, aucun état particulier à atteindre. Laissez simplement l'expérience être votre expérience, sans qu'il soit nécessaire de la changer.

Maintenant, débordez des sensations de la respiration pour porter votre attention sur les sensations du corps en entier. Ressentez comment il forme un tout. Soyez présent à votre corps. Il n'est pas nécessaire d'évaluer ce qui touche notre attention. Il suffit d'accepter ce qui existe et de le laisser être. Il suffit de remarquer la nature changeante des sensations physiques – comment elles vont et viennent. Il suffit d'être attentif aux sensations qui surviennent et repartent. Sentez votre tête liée à votre cou. Sentez la connexion du cou aux épaules, aux bras et aux mains, puis passez à la façon dont les bras sont reliés à la poitrine, puis au dos et au ventre.

Remarquez maintenant les hanches, les jambes, les pieds. Portez attention au corps en tant qu'organisme.

N'essayez pas de vous accrocher aux sensations du corps ou de les faire disparaître. Laissez-les simplement être. Laissez-les aller et venir comme bon leur semble.

Maintenant, élargissez doucement le champ de votre attention pour passer du corps aux émotions ou pensées qui peuvent se présenter. Acceptez-les telles qu'elles sont. Remarquez que, comme les sensations physiques, les pensées et les émotions peuvent aller et venir – elles aussi sont changeantes. Procédez pour les pensées et les émotions comme pour le reste : soyez simplement conscient de ce qui se passe. Reconnaissez leur présence, acceptez-les, puis laissez-les repartir.

Faites également place à toute tension ou anxiété. Observez comment ces émotions changent d'un moment à l'autre – parfois en se renforçant, parfois en s'atténuant, et parfois en restant les mêmes. Cela n'a pas d'importance ; laissez-les simplement être là.

Le but n'est pas de vous sentir mieux, mais d'améliorer votre capacité à ressentir, à laisser les sensations *être.*

Maintenant, invoquez les impressions ou les pensées que vous nourrissez spécifiquement au sujet de votre insomnie. Prenez conscience de l'inconfort que vous ressentez à propos de votre sommeil. Voyez si vous pouvez lui accorder votre attention, même si le malaise est intense. Permettez-vous d'être présent à vos craintes et angoisses concernant votre sommeil. Commencez par « reconnaître » ce qui se trouve ici.

Essayez de remarquer si ce que vous vivez est un doute, une inquiétude, une réserve ou autre chose. Vous pouvez même les noter mentalement, en les nommant silencieusement : « doute », « peur », « frustration », « chagrin », etc., selon ce qui survient.

Ensuite, il faut vous entraîner à laisser ces émotions être exactement telles qu'elles sont. Il n'est pas nécessaire d'essayer de les changer. Il suffit d'être conscient et d'accepter. Vous pouvez même vous murmurer mentalement un mot ou une phrase encourageante et apaisante. Quelque chose comme « laisse-toi aller » ou « c'est normal de ressentir ça ». Relâchez doucement votre résistance.

Demeurez aussi longtemps que possible avec cet inconfort, et essayez de respirer en lui et autour de lui – tout comme vous le feriez pour une zone de tension ou un malaise dans le corps. Formez l'intention de l'accepter et de le laisser être, tout en portant une attention précise et compatissante aux sensations de malaise.

Si vous remarquez que vous vous contractez et résistez ou repoussez l'événement, reconnaissez votre réaction, et voyez si vous pouvez lui faire de la place aussi.

Ce sentiment n'est pas nécessairement votre ennemi. Il suffit de le remarquer et de le laisser être. Laissez-le simplement devenir votre expérience du moment.

Si les sensations de malaise deviennent plus intenses, vous pouvez remarquer leur présence, en demeurant peut-être auprès d'elles, en respirant et en les acceptant.

Vous pouvez également formuler des pensées sur votre malaise, ou même sur vos autres pensées. Si c'est le cas, il n'y a pas de mal à cela ; laissez-les simplement être. Laissez-les aller et venir à leur guise.

Vous remarquerez peut-être que l'esprit évalue les pensées et les émotions en leur apposant des étiquettes telles que « mauvais » ou « de pire en pire ». Si c'est le cas, essayez de remercier votre esprit pour ces étiquettes et revenez à l'expérience en laissant aller les étiquettes.

Si vous êtes submergé par les pensées et les sentiments, vous pouvez toujours revenir aux sensations de contact sur la surface où vous êtes assis, ou à la respiration, pour vous recentrer et rester dans un havre un instant, jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous tourner à nouveau vers l'inconfort.

Remarquez la tendance qu'a l'esprit à se mettre à créer des histoires sur cette gêne, ou à prédire l'avenir. Si cela se produit, vous n'avez qu'à observer ces fabulations comme des pensées, ou comme un train qui passe. Puis, ramenez votre attention sur l'expérience directe de la difficulté dans votre corps. Sur ce qui est ressenti, et non pas le récit créé par l'esprit.

Permettez-vous de rester avec votre malaise aussi longtemps qu'il attire votre attention. Lorsque vous découvrez que l'anxiété et l'inconfort n'attirent plus votre attention, laissez-les partir.

Maintenant, éloignez-vous doucement de toute pensée, malaise ou anxiété, pour sentir de nouveau le corps en entier. Sentez-vous connecté de la tête aux pieds et jusqu'au bout des doigts ; sentez le corps entier se tenir dans la posture assise que vous avez adoptée. Sentez le corps entier respirer.

Profitez de ces derniers instants pour vous manifester une certaine gratitude, car vous avez fourni cet effort pour votre santé et votre bien-être. Vous avez pris le temps d'être simplement présent à votre expérience telle qu'elle est, sans qu'il soit nécessaire de la changer. Vous avez accepté simplement ce qui attirait votre attention. Vous avez permis à ce qui occupait votre attention d'aller et venir sans avoir besoin de faire quoi que ce soit. Vous avez été simplement présent.

Maintenant, faites quelques petits mouvements. Étirez les doigts et les orteils, les mains et les pieds, le cou, tout ce qui a besoin d'être étiré. Sachez que ce sentiment de présence, de concentration,

que vous venez de vivre est aussi près que le prochain moment – aussi près que la prochaine respiration.

Jour 1 : Travailler sur les pensées

Pour vraiment comprendre ce que signifie « lâcher prise », nous devons examiner dans quelle mesure les pensées influencent ce que nous vivons au moment présent. De nombreuses personnes qui commencent à pratiquer la méditation pensent qu'elles doivent « faire le vide » dans leur esprit, afin de ressentir le soulagement du lâcher-prise. Mais lâcher prise ne veut pas dire se vider l'esprit ou chasser les pensées ; c'est tout autre chose.

Comme beaucoup de gens, vous avez peut-être déjà essayé de chasser vos pensées, pour découvrir qu'elles reviennent sans cesse. Elles peuvent même s'intensifier au cours du processus. En revanche, lâcher prise est une façon d'être conscient de ses pensées, de les laisser être telles qu'elles sont, sans les juger ou les évaluer, puis de les laisser se dissoudre dans l'éther d'où elles ont surgi. Vous constaterez que si vous laissez ces pensées entrer et sortir de votre conscience sans vous laisser absorber par elles, elles finiront par s'apaiser.

C'est une façon très différente, et peut-être même contre-intuitive, d'aborder des pensées que vous auriez souhaité ne pas avoir en premier lieu ! Mais en général, essayer de les chasser ou de se vider l'esprit est presque impossible. L'esprit pense. C'est son travail ! De plus, nos pensées ont tendance à s'enchaîner si nous les laissons faire. Essayons un petit exercice pour en prendre conscience.

Observer le penseur

- Fermez les yeux pendant environ soixante secondes, et soyez pleinement conscient de toutes les pensées ou images qui vous viennent à l'esprit.

- Dès que vous formulez une pensée ou voyez apparaître une image, dites-vous doucement le mot « pensée » ou accolez-lui un numéro (un, deux, trois…). Comptez-les au fur et à mesure qu'elles se présentent. Puis, ramenez doucement votre attention pour remarquer si d'autres pensées se présentent, et à quel moment.
- Si aucune pensée ne se présente, ce qui peut parfois arriver, vous pouvez en venir à croire qu'« aucune pensée ne se forme », ce qui est en soi une pensée. Vous pouvez donc également étiqueter cela « pensée ».
- Après environ une minute, vérifiez combien de pensées vous avez remarquées. Le nombre de pensées n'a pas la moindre importance. Ce qui est important ici, c'est que vous observiez réellement ces pensées.
- Avez-vous remarqué comment les pensées vont et viennent ?

Tenter de forcer les pensées à aller dans une direction précise reviendrait à essayer d'inverser le cours puissant d'une rivière. Nous vous suggérons de voir ce qui se passe lorsque vous laissez vos pensées concernant votre sommeil suivre leur cours ; laissez-les venir et repartir. Plutôt que d'essayer de bloquer ou d'inverser le flux de ce courant de pensées, veillez à vous tenir sur la rive, à regarder la rivière couler, sans chercher à forcer ces pensées à aller dans une direction donnée. La pleine conscience vous montre comment vous libérer des pensées sur vos troubles de sommeil, sans vous laisser absorber par elles.

Certains se demandent : « Est-ce que ça ne revient pas à abandonner la partie et à se résigner à connaître un mauvais sommeil ? » Non, il ne s'agit pas d'un abandon passif ; il ne s'agit pas de se résigner. En fait, c'est tout le contraire ! Plutôt que d'abandonner, vous prenez la décision consciente d'accepter ou même d'embrasser ce qui se passe, et ensuite de lâcher prise. Vous choisissez de réagir activement en permettant simplement aux pensées

et aux sentiments « d’être », plutôt que d’adopter des réactions automatiques, tel l’évitement, ou d’essayer à tout prix de changer l’impression ou l’expérience désagréable. De cette façon, vous pourriez même constater que l’expérience elle-même change – que les émotions négatives n’étaient pas si terribles que vous le pensiez.

Par exemple, plutôt que de toujours vous inquiéter de connaître une mauvaise nuit, ou du lendemain pénible qui la suivra, essayez d’être conscient de ces pensées. Si vous les remarquez simplement, vous arriverez à les accepter, puis à les laisser partir en cessant d’y être absorbé. Lorsque les personnes insomniaques réalisent qu’elles peuvent cesser de lutter, elles disent alors souvent se sentir plus légères. Elles sont capables de flotter à la surface avec leurs problèmes, plutôt que d’être entraînées au fond par ceux-ci.

Si vous avez déjà fait des bulles de savon, vous avez une idée de ce qui se passe ici. Une bulle apparaît. Vous pouvez la voir. Elle a une forme, un contour, et peut-être même un reflet ou une couleur. Vous pouvez la toucher, mais alors… elle n’est plus là. C’est exactement la même chose avec les pensées : elles n’ont pas plus de substance que les bulles. Donc, lorsque vous voudrez accepter les pensées qui se présentent et les laisser partir, essayez de vous souvenir de leur nature de « bulle ».

L’acceptation et le lâcher-prise sont des étapes importantes que vous devez franchir. Elles vous aideront à soigner votre insomnie. Elles vous permettront de moins vous débattre et d’être moins excité, d’améliorer la qualité de votre sommeil et de conserver votre énergie, ce qui se traduira par une meilleure qualité de vie. De cette façon, vous pourrez même commencer à rétablir une association positive entre votre sommeil et votre lit. En favorisant une approche saine et flexible du sommeil, toute association négative (et les niveaux d’éveil qui en découlent) sera réduite, créant ainsi un tremplin qui permettra au sommeil naturel de survenir sans effort.

Avec la méthode GMATI et toutes les autres pratiques de soutien à l'attention et à l'autocompassion, vous pouvez laisser partir toutes les pensées sur vos problèmes de sommeil.

Et maintenant, il est temps de pratiquer la méditation GMATI -3.

• • •

Lorsque vous avez terminé, sortez votre journal et notez ce que cela a fait émerger en vous que de vous rapporter ainsi à vos pensées.

En vous rappelant que l'absence de jugement est au cœur de la pleine conscience, demandez-vous ce que vous avez remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 2 : Rapport amical aux émotions

En ce deuxième jour, continuons à exercer votre capacité à vous tourner vers les pensées ou émotions difficiles liées spécifiquement à votre insomnie. Nous savons que cela peut être pénible. Il est donc extrêmement important, dans cette phase du programme, que vous soyez patient et respectueux envers vous-même. Les émotions difficiles telles que l'anxiété, la peur, la tristesse et le désespoir vous font ressentir de la douleur. Lorsque vous vous tournez vers ce genre d'expériences, même avec pleine conscience et compassion, cette douleur peut s'accroître temporairement.

Nombreux sont ceux qui se demanderont alors : « Eh bien, combien de douleur ou de détresse dois-je laisser entrer dans ma méditation ? » La réponse du maître zen et professeur de méditation vietnamien Thich Nhat Hanh est la suivante : « Pas beaucoup ! » L'expérience de l'inconfort permet d'accéder à l'autocompassion et de traiter plus habilement les

émotions. Toutefois, s’il est vrai qu’elle est nécessaire, on n’a en fait besoin que de l’effleurer. On n’a pas besoin de se laisser submerger par des émotions intenses, car cela pourrait être accablant et les rendre encore plus automatiques, ce qui est tout le contraire de ce que l’on cherche à faire.

La manière habile de s’ouvrir aux émotions fortes est de s’approcher progressivement de la difficulté – en pleine conscience et avec autocompassion. Le programme d’autocompassion pleine conscience a identifié les étapes permettant d’y parvenir. Il est utile de se familiariser avec elles dans son cheminement vers l’acceptation et le lâcher-prise. On peut les comparer aux différentes étapes d’une rencontre avec des inconnus à la maison. Comme la résistance est si bien ancrée dans l’expérience humaine, nous avons souvent tendance à l’adopter en premier ; lorsque nous montrons une attitude de résistance, nous pouvons bloquer la porte et crier aux visiteurs de s’en aller ! On peut aussi faire la même chose parce qu’on est pris au dépourvu et qu’on réagit à l’événement, sans vraiment savoir qui est là. Mais une fois la résistance passée, on se détache progressivement de l’opposition émotionnelle pour cheminer vers ce que nous pourrions appeler le « lâcher-prise ». Voyez si ces étapes vous disent quelque chose.

Se montrer curieux

Comme dans toute pratique de pleine conscience, une attitude de curiosité vous permet de commencer à explorer ce qui se trouve là. C’est comme si vous regardiez par le judas de la porte.

Tolérer

Ici, vous commencez à tolérer sereinement ce que vous voyez. Comme si vous demandiez aux invités de rester sur le seuil ou dans le vestibule, vous demeurez campé sur vos positions.

Laisser être

En laissant être, vous permettez aux sentiments d'aller et venir. Maintenant, vous autorisez les invités à entrer pour jeter un coup d'œil dans votre maison.

Se lier d'amitié

Ici, vous vous êtes habitué à leur présence, et vous pouvez même vous asseoir avec eux pour écouter ce qu'ils ont à dire. Les émotions vous permettent d'apprécier la valeur de toutes les expériences humaines, y compris les difficultés. Vous êtes ouvert, et vous comprenez la tapisserie d'émotions riche et complexe qui donne corps à chaque vie humaine.

Ce processus d'apprentissage visant à se tourner vers l'intérieur pour se lier d'amitié avec sa propre expérience n'est pas nouveau. Le mystique soufi du XIVe siècle Rumi l'a décrit dans son célèbre poème « L'auberge » :

L'être humain est une auberge.

Chaque matin arrive un nouvel invité.

Une joie, une contrariété, une méchanceté,

une prise de conscience momentanée

se présente comme un visiteur imprévu.

Accueille-les tous de gaieté de cœur !

Ce poème vieux de six cents ans a quelque chose à nous apprendre, ou il devrait du moins nous inspirer, tandis que nous apprenons à être présents aux multiples émotions qui se manifestent de jour en jour, d'instant en instant. Ne faut-il pas les accueillir toutes « de gaieté de cœur » ? Ces « invitées » ont peut-être quelque chose à nous offrir. Elles nous enseignent leur nature intrinsèquement éphémère, mais aussi notre propre capacité à accepter nos émotions avec sagesse et bienveillance.

Étiqueter les émotions

Dans la méditation de cette semaine, nous vous avons également donné des indications pour étiqueter les émotions ressenties, en demandant avec curiosité : « Quelle est cette émotion ? » Répétons le dicton : *Ce que l'on nomme, on peut le soigner.* Lorsqu'on nomme réellement l'émotion présente, on commence à s'en détacher. Elle devient moins accaparante, et on dispose à son égard d'une certaine marge de manœuvre.

Le chercheur en psychologie et neurosciences David Creswell et ses collègues (Creswell *et al.,* 2007) ont découvert que lorsqu'on nomme des émotions pénibles, l'activité de l'amygdale (la partie du cerveau responsable d'identifier le danger) diminue, et elle est moins susceptible de déclencher une réaction de stress dans le corps. Mais la façon dont on étiquette les émotions est très importante ! Il est crucial de procéder dans un esprit de douceur et d'acceptation.

L'étape suivante consiste à déplacer l'attention sur ce que les émotions produisent réellement dans le corps, car une émotion est une combinaison de pensées et de sensations physiques. La frustration, par exemple, peut se manifester dans l'esprit sous la forme de pensées, par exemple : « Je n'obtiens pas ce que je veux ou ce dont j'ai besoin en ce moment » et « Voici ce que j'aurais dû dire ou ne pas dire à quelqu'un ». Mais elle amène également certaines tensions dans le corps, peut-être dans la poitrine, la gorge ou l'abdomen. Vous pouvez même éprouver une sensation de chaleur, ou peut-être de froid, d'engourdissement, quelque part dans le corps.

Il est beaucoup plus difficile d'essayer de gérer des émotions pénibles en se concentrant uniquement sur les pensées. Ces dernières sont « glissantes » et se succèdent rapidement. Lorsque vous restez dans le domaine des pensées liées à une émotion, vous finissez par vous raconter de plus en plus d'histoires sur les raisons de votre frustration, et cette dernière augmente alors, plutôt que de diminuer. Toutefois, la façon dont les émotions se manifestent dans le corps est un peu plus lente. Il est donc plus facile d'en

prendre note sans jeter d'huile sur le feu. Il s'agit de localiser l'émotion dans le corps et d'y porter son attention, avec bienveillance et affection.

En vous rapportant ainsi à l'émotion, avec amour et acceptation, vous constaterez qu'elle n'est pas aussi consistante qu'elle semblait l'être, et qu'elle commence déjà à changer d'elle-même. Lorsque notre attention se penche de manière craintive ou méprisante sur une émotion, on est beaucoup moins enclin à s'ouvrir à elle. Mais si on s'y intéresse avec chaleur et tendresse, on trouve la force de la ressentir et de rester présent à toutes ses manifestations. On « lâche prise » en renonçant au besoin de la changer.

Une fois que vous avez nommé l'émotion et l'avez ressentie dans votre corps, essayez ce qui suit pour vous aider à rester présent auprès d'elle (Neff et Germer, 2018) :

- **Douceur** : Amenez de la douceur à l'endroit du corps où vous ressentez l'émotion. Laissez tous vos muscles s'assouplir et se détendre, comme si vous glissiez tout votre corps, ou seulement cette partie du corps, dans un bon bain chaud. Vous pouvez même vous répéter : « Douceur, douceur, douceur. »
- **Apaisement** : Essayez de placer une main sur votre cœur ou à l'endroit du corps où vous ressentez une tension, et laissez la chaleur et la tendresse irradier dans votre corps à partir de votre main. Vous pouvez même imaginer que vous respirez directement dans cette zone – comme si votre souffle caressait tendrement l'inconfort de l'intérieur. Vous pouvez même ajouter quelques mots de réconfort pour vous-même, comme : « Ça va, je peux le ressentir même si c'est dur » ou « Puissé-je être bienveillant pour moi-même ». Sachez que si la sensation devient trop forte, vous pouvez toujours revenir à

votre respiration. Sinon, restez avec elle et répétez peut-être : « Apaisement, apaisement, apaisement. »

- **Laisser-être** : Il suffit de ménager une place à l'inconfort, et de renoncer à l'envie de le faire disparaître. C'est cela, lâcher prise. Vous renoncez au besoin d'être différent de ce que vous êtes. Répétez-vous : « Lâche prise, lâche prise, lâche prise. »

Maintenant, en gardant tout cela à l'esprit, il est temps de pratiquer la méditation GMATI-3. Adoptez une attitude de curiosité et peut-être même de « laisser-être » pendant que vous la pratiquez.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez quelques instants pour répondre aux questions suivantes dans votre journal :

- Qu'avez-vous remarqué lorsque vous avez étiqueté l'émotion ?
- Que s'est-il passé lorsque vous avez été attentif aux effets de l'émotion dans votre corps ?
- Qu'avez-vous remarqué d'autre dans votre corps en général, dans vos pensées et dans vos émotions ?

Jour 3 : Lâcher prise en s'étirant

Des pensées, des émotions et des sensations physiques, oh mon Dieu ! Aujourd'hui, nous vous proposons de nouveau des exercices d'étirements pour qu'il vous soit plus aisé d'y rester attentif. Pour cette pratique, essayez de vous allonger sur le sol. Nous prêterons une attention particulière à l'expérience physique du « lâcher-prise ».

Après avoir complété ces étirements, vous pouvez essayer d'effectuer la méditation GMATI-3 à partir de cette position allongée. Si c'est votre choix, assurez-vous d'avoir à portée de main ce qu'il vous faut pour votre méditation (coussin, ce livre, ou ce que vous utilisez pour écouter l'accompagnement enregistré en anglais), afin de ne pas avoir à vous lever avant de commencer votre pratique.

Commencez par vous allonger sur le dos, sur un tapis, au sol. Écartez légèrement vos pieds et placez vos bras le long de votre corps. Prenez quelques respirations profondes pour vous aider à vous connecter au flux de la respiration, en vous abandonnant au support qu'offre le sol. Sachez que vous pouvez toujours revenir aux sensations de la respiration si quelque chose ne semble pas vous convenir dans l'accompagnement, ou si vous avez besoin de stabiliser votre attention.

1. Levez lentement vos bras du sol et pointez-les vers le plafond, puis vers le mur derrière votre tête. À partir de là, étirez votre corps de tout son long, des mains aux pieds. Puis, lentement, ramenez vos bras en sens inverse, pour revenir à la position initiale le long de votre corps. Sentez le courant de détente passer en vous lorsque l'étirement est terminé.

2. Pliez les genoux et laissez vos pieds reposer sur le sol, en les écartant à la largeur des hanches environ. Commencez à baisser votre bassin de manière à ce que le bas du dos appuie sur le sol. Maintenant, basculez légèrement le bassin dans la direction opposée, afin d'accentuer la courbe de votre colonne lombaire. Basculez lentement le bassin d'avant en arrière, en vous déplaçant entre ces deux positions pour amener une certaine détente dans le bas de votre dos.

3. Ramenez vos genoux vers votre poitrine et utilisez les bras pour serrer vos jambes contre vous. Laissez votre corps se

balancer d’avant en arrière et d’un côté à l’autre.

4. Maintenant, ramenez vos jambes plus près, en vous serrant vraiment contre vous-même. Devenez une petite boule, puis relâchez vos bras et vos jambes et reprenez votre position de repos initiale.
5. Pliez à nouveau les genoux et posez les pieds au sol. Ramenez un genou vers votre poitrine, puis laissez l’autre jambe s’allonger sur le sol. Vous pouvez également laisser votre tête se soulever pour pointer le nez vers votre genou afin d’augmenter l’étirement dans votre dos. Passez ensuite à l’autre jambe, pour répéter l’étirement du côté opposé. Lorsque vous avez étiré les deux jambes, revenez à votre posture de repos originale et ressentez simplement les sensations présentes dans votre corps.
6. Revenez à la position genoux fléchis, pieds sur le sol. Levez un pied vers le plafond pour que la jambe s’étire vers le haut et que vous sentiez une certaine tension à l’arrière de votre jambe. Tenez votre jambe avec vos mains. Vous pouvez la tenir derrière la cuisse, le genou ou le mollet, selon la flexibilité de vos ischio-jambiers. Ressentez simplement les sensations d’étirement qui se manifestent probablement à l’arrière de la jambe. Amenez douceur et apaisement, en laissant les sensations être, ou encore dirigez votre respiration vers ces sensations d’étirement. Ne forcez pas la position. Restez juste au bout de l’étirement – ne poussez pas plus loin que ce qui est sage pour vous, afin d’éviter la douleur, mais ne restez pas en deçà de l’étirement, où il n’y aurait pas de sensations. Après avoir passé un peu de temps à « laisser être » et « lâcher prise », vous constaterez peut-être un changement dans votre souplesse. Une fois que vous avez ressenti une certaine aisance dans l’étirement, laissez la jambe redescendre lentement vers le sol. Une fois qu’elle

est posée, ressentez le courant de détente qui passe après l’étirement. Répétez l’exercice de l’autre côté.

7. Maintenant, retournez-vous et mettez-vous à quatre pattes pour former un genre de table avec votre dos. Laissez votre poitrine et votre ventre descendre vers le sol, en laissant le dos se creuser légèrement et en laissant l’arrière de la tête pointer vers le coccyx. Puis, faites le mouvement inverse et courbez votre dos vers le plafond, comme un chat qui fait le dos rond, et laissez votre tête s’incliner vers l’avant. Faites des allers et retours entre cambrure et posture du « chat » afin de produire un mouvement d’étirement fluide dans la colonne vertébrale.
8. Revenez sur le dos et posez-vous un moment. Ensuite, ramenez vos genoux vers votre poitrine, puis laissez vos bras s’étendre sur les côtés pour former un T, paumes des mains au sol. Laissez vos genoux descendre doucement vers le sol d’un côté, tout en gardant vos bras détendus dans la position en T. Faites l’expérience de la douce torsion de votre colonne vertébrale et respirez dans les sensations qui se manifestent dans le dos. Puis, laissez vos jambes descendre de l’autre côté et ressentez de nouveau la torsion. Maintenant, ramenez vos genoux vers votre poitrine et serrez-les à nouveau contre vous.
9. Laissez vos jambes et vos bras revenir dans la position de repos, simplement allongés sur le sol.

Il est temps de commencer la méditation GMATI-3, si ce n’est pas déjà fait.

• • •

Lorsque vous avez terminé la méditation, accordez-vous un moment de réflexion et notez, dans votre journal, ce que vous avez ressenti dans votre corps comme un « lâcher-prise ». Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 4 : La pratique RAIN

Le thème de cette semaine est le « lâcher-prise », mais comme vous l'avez peut-être remarqué, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire ! La plupart des êtres humains ont subi un excellent conditionnement au cours de leur vie, pour en arriver exactement à l'inverse : une intense capacité à *ne pas* lâcher prise. Au lieu de lâcher prise, nous résistons, nous nous accrochons à ce qui se passe, ou nous évitons d'entrer réellement en contact avec le moment présent. Nous le faisons parfois en nous défoulant, en fumant une cigarette, en regardant une série en rafale sur Netflix, en surfant sur notre fil Facebook ou en nous absorbant dans des pensées obsessionnelles. Toutes ces tentatives pour contrôler la vie et nos émotions peuvent en fait nous couper de notre vie et de notre cœur.

On risque davantage d'adopter ce comportement lorsqu'on est fatigué, excédé par l'insomnie.

Nous avons besoin de moyens pour revenir à notre cœur lorsque nous nous sentons débordés. Dans la perspective de vous offrir des outils vraiment riches, nous allons combiner la procédure « douceur, apaisement, laisser-être » du programme d'autocompassion pleine conscience à la pratique appelée « RAIN », qui a été développée par un groupe de professeurs de méditation et popularisée par Tara Brach dans son livre *True Refuge : Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart* (2013).

Voici les étapes de la pratique **RAIN** :

R – Reconnaître ce qui se passe.

A – Autoriser la vie à être telle qu'elle est.

I – Investiguer l'expérience intérieure avec bienveillance.

N – atteindre la Non-identification.

Reconnaître ce qui se passe

Commençons par nous ouvrir à ce qui se passe réellement en nous dans le moment présent. Lorsque vous portez votre attention sur les pensées, les émotions, les sentiments ou les sensations qui surgissent ici et maintenant, vous pouvez les reconnaître, savoir que c'est ce qui est présent. Cependant, vous avez peut-être déjà remarqué qu'il est plus facile d'accéder à certaines parties de votre expérience du moment présent qu'à d'autres.

Si quelqu'un vous demande « Comment ça va ? », vous pourriez par exemple lui répondre : « Je suis anxieux. » C'est généralement parce que vous êtes conscient des pensées qui vous traversent l'esprit. Mais c'est peut-être une nouvelle expérience pour vous que d'être ouvert aux sensations qui accompagnent l'anxiété (pincement, pression, contraction). De plus, si les sensations physiques sont très fortes et que vous êtes à fleur de peau, votre attention se portera peut-être immédiatement sur ces sensations (serrement de poitrine, respiration superficielle, etc.). Il se peut que vous ne soyez pas conscient des pensées ou des croyances sous-jacentes qui déclenchent la nervosité – des pensées comme « Je ne peux pas faire ça » ou « Et si j'échoue ? ». Mais lorsque vous faites une pause et que vous vous posez la question : « Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ? » vous pouvez éveiller la reconnaissance. N'oubliez pas qu'une attitude amicale et curieuse envers vous-même et vos expériences peut vous aider à découvrir ce qui se trouve en vous, tout en renonçant à vous juger.

Autoriser la vie à être telle qu’elle est

Pour vraiment s’ouvrir, il faut parfois ressentir d’abord une sorte de douceur autour de ce qui fait mal. Vous pouvez y parvenir en faisant l’exercice « douceur, apaisement, laisser-être » que nous vous avons présenté dans la section consacrée à la deuxième journée. Commencez par laisser tous vos muscles s’assouplir et se détendre. Vous pouvez même vous répéter : « Douceur, douceur, douceur. »

Ensuite, vous pouvez vous concentrer sur l’apaisement de votre malaise, en répétant peut-être : « Apaisement, apaisement, apaisement. »

Enfin, vous pouvez manifester votre intention de « laisser être ». Ménagez de la place pour l’inconfort et renoncez au désir de le voir disparaître, tout en répétant pour vous-même : « Lâcher prise, lâcher prise, lâcher prise. »

« Laisser être » signifie que vous laissez les pensées, les émotions, les impressions ou les sensations être exactement comme elles sont, au moins pour ces quelques instants. Il est parfaitement naturel de montrer une résistance à ce que vous vivez, dans ce cas-ci, l’insomnie et ses conséquences, et de souhaiter voir tout cela « disparaître ». La pratique proposée permet aux pensées et sentiments liés à l’insomnie d’être là, eux aussi. Vous n’avez pas besoin de les corriger ou de les changer.

Le fait de chuchoter mentalement un mot ou une phrase d’encouragement vous permettra de soutenir votre résolution de « laisser être » ou de « lâcher prise ». D’autres paroles de soutien que vous pouvez utiliser maintenant : « Oui, ça aussi » ou « J’accepte ». Se dire oui à soi-même, peu importe ce qui se montre, que ce soit de la peur, de la frustration, du chagrin, etc., permet d’atténuer la douleur. Vous n’êtes pas en train de dire : « Oui, je ferai toujours de l’insomnie » ou « Je ne dormirai plus jamais ». Vous acceptez simplement ce qui se passe déjà dans le moment présent et ne lui opposez aucune résistance. Tara Brach mentionne à ce sujet que lorsque vous « exprimez la phrase avec douceur et patience…

avec le temps, vos défenses se détendent et vous pouvez avoir la sensation physique d'être soulagé ou de vous ouvrir à des vagues d'expériences » (2013).

Investiguer avec bienveillance

Les deux premières étapes de la pratique RAIN peuvent parfois suffire à vous soulager et à vous ramener à la simple présence. Mais les deux suivantes sont utiles lorsque vous éprouvez les mêmes sentiments envahissants à de multiples reprises. En fait, chaque soir, pendant que l'on se prépare à aller au lit, on peut s'inquiéter de la suite des choses et de la possibilité de passer une autre nuit blanche. On pourra aborder plus efficacement ces souffrances répétitives en renforçant la présence attentive grâce à un type particulier d'« investigation ».

Investiguer, c'est faire appel à la curiosité qui est fondamentale pour cultiver la pleine conscience. Grâce à elle, nous nous rapprochons de la vérité de ce qui se trouve ici. La première étape de l'investigation consiste à reconnaître ce qui se passe dans le moment présent, à la fois à l'extérieur et à l'intérieur de nous. Mais ensuite, on s'engage dans une enquête encore plus active et pointue. Vous pourriez vous poser les questions suivantes : « Qu'est-ce qui attire le plus mon attention en ce moment ? Quels effets cela produit-il dans mon corps ? Qu'est-ce que je crois ? Qu'est-ce que ce sentiment veut me montrer ? » Tara Brach explique encore : « Vous pourriez ressentir des sensations de vide ou de tremblement, et découvrir ensuite qu'elles cachent un sentiment d'indignité et de honte. Et si vous ne les portez pas à la conscience, ces croyances et ces émotions contrôleront vos expériences et perpétueront votre identification à un moi inapte et limité. » (2018)

Maintenant, à ce stade de l'investigation, vous devez vous montrer vraiment avisé. Lorsqu'on investigue sur quelque chose, il est tout à fait normal de porter des jugements et de vouloir trouver un soulagement immédiat, afin de résoudre le problème et de s'en débarrasser. Personne

n’aime se sentir mal, et il est donc tout à fait naturel de manifester une certaine résistance. Comme nous l’avons déjà dit, cette dernière peut prendre la forme de pensées (et de jugements) qui se bousculent dans la tête, et qui éclipsent la sensation de présence dans le corps. Il faut donc faire preuve de beaucoup de bienveillance.

Imaginez que votre fille ou une amie chère vienne vous voir après avoir subi du harcèlement et de l’intimidation. Si vous la recevez avec une attitude prompte à juger ou visant à apporter des correctifs, il est peu probable que vous puissiez comprendre ce qui s’est réellement passé et ce qu’elle ressent, ce qui ne lui apportera rien de bon. Mais si vous l’accueillez avec chaleur, bienveillance et une oreille attentive, vous la rassurerez suffisamment pour qu’elle s’ouvre et se sente comprise. C’est la même chose que lorsque vous vous témoignez de la bienveillance. Le fait d’investiguer avec bienveillance vous permet de vous manifester à vous-même votre présence et votre pouvoir de guérison.

Atteindre la Non-identification

Le « N » de RAIN représente la liberté de la non-identification, ce qui signifie que vous pouvez reconnaître que ce qui se passe est dû aux *conditions* dans lesquelles vous vous trouvez. Les pensées, les croyances, les sentiments et les sensations physiques se conjuguent pour créer ces conditions. Mais ce n’est pas ce que vous êtes. « La non-identification signifie que votre sentiment d’être qui vous êtes ne fusionne pas avec un ensemble limité d’émotions, de sensations ou de récits, ni ne se définit par celui-ci. Lorsque nous relâchons l’identification au petit moi, nous commençons à connaître et à vivre dans l’ouverture et l’amour qui expriment notre conscience naturelle », explique Tara Brach (2018). Lorsque vous réalisez que le sentiment présent est à la fois le résultat d’un ensemble de conditions et est fugace, vous pouvez vraiment vous détendre et le laisser être. Vous relâchez le besoin de faire quelque chose et vous pouvez vous reposer dans cette conscience naturelle.

Il est également important de prendre soin de nous. Continuez à vous témoigner de la compréhension et de la bienveillance pour l'expérience que vous vivez.

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI-3. Pendant que vous vous penchez sur les émotions difficiles liées à votre

insomnie, essayez d'intégrer la méthode RAIN à votre pratique.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de tenir votre journal et de réfléchir à ce que vous avez observé. Maintenant, en vous rappelant que l'absence de jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 5 : Étapes à franchir

Vous effectuez les méditations GMATI depuis dix-huit jours déjà, et vous remarquez peut-être une amélioration de votre sommeil. Mais il est également possible que vous doutiez encore que la pleine conscience et l'autocompassion puissent faire une différence dans votre rapport à l'anxiété liée à l'insomnie. Le thème d'aujourd'hui est là pour vous dire que, si vous nourrissez ce sentiment, cela peut en fait signifier que vous faites des progrès ! Bien sûr, nous avons encore du soutien à vous offrir. Alors, continuons !

Le développement d'une pratique de pleine conscience et d'autocompassion se déroule en trois étapes (Neff et Germer, 2018) :

- Recherche

- Désillusion
- Acceptation radicale

Nous commençons tous par rechercher quelque chose. Vous voulez mieux dormir ! Vous voulez vous sentir mieux ! C'est votre intention et c'est ce que vous cherchez. Au début, la pratique de la méditation peut vous laisser très détendu et en paix, ce qui vous aide à vous sentir mieux. Elle peut même vous aider spontanément à mieux dormir.

Mais c'est un peu comme l'étape de la « lune de miel » dans une relation amoureuse. Après quelque temps, on peut rapidement éprouver une désillusion lorsqu'on constate que, dans la durée, « ça ne m'aide pas toujours à me détendre et à dormir ! ». C'est à ce moment que l'on se rend compte qu'on a peut-être utilisé la méditation comme un « truc » pour s'endormir, puisque cela a pu réussir une fois ou deux. Vous avez ainsi essayé, sans en avoir conscience, de manipuler votre expérience du moment présent pour obtenir un résultat spécifique, et cela n'a finalement qu'engendré une résistance. La méditation est devenue une technique, et toutes les techniques sont vouées à l'échec. Lorsque vous utilisez la pleine conscience et l'autocompassion pour manipuler votre état mental, la pratique est ainsi détournée. Et lorsqu'on n'atteint pas le résultat escompté, on se sent désillusionné. Ce n'est pas un problème de pleine conscience ou d'autocompassion en tant de tel, mais plutôt un problème d'intention.

Dans les cours d'autocompassion en pleine conscience, on utilise ce dicton : « Nous ne nous témoignons pas de compassion pour surmonter la souffrance, mais parce que nous souffrons. » Ce dicton est très instructif : il vous indique précisément quand vous cherchez à « atteindre » autre chose que ce qui se passe sur le moment.

Une fois que vous avez réalisé que vous être pris dans ce cycle, vous pouvez commencer à faire l'expérience d'une acceptation radicale. C'est là que la compassion envers vous-même est si nécessaire. Ici, elle ne vise plus à faire disparaître l'insomnie. Il faut plutôt laisser votre cœur baigner dans la compassion chaque fois qu'il rencontre la douleur et les difficultés

causées par l'insomnie. On renonce à la lutte et l'on exprime acceptation et bienveillance. Le paradoxe, c'est que c'est à ce moment-là que votre esprit et votre corps peuvent en fait se reposer, car il n'y a plus de lutte intérieure constante contre l'insomnie.

Alors, réfléchissez à l'endroit où vous pourriez vous situer maintenant. Où que vous en soyez dans la pratique de la pleine conscience et de l'autocompassion pour faire face à l'insomnie, rappelez-vous que vous suivez un *processus*. Chaque étape est importante et peut vous enseigner quelque chose. Mais sachez que ces étapes ne se dérouleront pas nécessairement en ligne droite. Vous les traverserez probablement à plusieurs reprises, à différents moments.

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI -3.

• • •

Lorsque vous aurez terminé, prenez un moment pour revenir sur ce que vous avez vécu. Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 6 : Débrancher le FOMO

Avez-vous parfois l'impression d'être bombardé chaque jour par des stimuli de plus en plus nombreux ? Vous avez peut-être même encore du mal à intégrer les méditations de ce livre, sans parler de tout ce que vous avez à faire dans votre travail et votre vie privée. Et maintenant, cerise sur le gâteau, on vous invite à « lâcher prise » ! Il y a tellement de choses à « lâcher », d'abord ! Cela vous semble familier ?

Tout d’abord, il est étonnant que nous puissions vivre notre vie en étant si occupés que nous n’arrivons pas à trouver dix ou vingt minutes à passer avec nous-mêmes pour cultiver la pleine conscience. Être un humain dans le monde moderne peut être extrêmement accaparant : les obligations à la maison, les obligations au travail, les responsabilités familiales… Trop souvent, nous jonglons avec tout ça en adoptant le rythme frénétique d’une abeille à miel, et nous comptons sur la technologie pour nous aider. Mais en plus des moyens compliqués dont nous disposons pour nous tenir très occupés, en plus de tous ces gadgets fantaisistes qui sont censés faciliter la communication et nous apporter plus de confort, nous avons par inadvertance juré fidélité aux petits maîtres électroniques qui régissent notre vie et notre temps. Ils émettent des bips, des dings, ils attirent constamment notre attention. C’est l’époque du FOMO extrême (en anglais, *Fear of Missing Out*, la peur de rater quelque chose d’intéressant) et avons développé toutes sortes de compulsions nous amenant à vérifier constamment nos appareils. En médecine chinoise, il existe un enseignement qui dit : « Là où se porte l’attention, là aussi se porte l’énergie. » Cela signifie que chaque fois que nous portons notre attention sur la myriade de messages et de tâches que nos appareils exigent, nous envoyons de l’énergie. Pas étonnant que nous soyons tout le temps épuisés !

Nous vivons à une époque où nous ne sommes jamais séparés des appareils qui exigent notre attention. Les notifications nous sollicitent en continu, nous annonçant les nouvelles, un nouveau message, quelque chose d’intéressant à acheter, et le temps qu’il fait en ce moment. Nous ne manquons pas de moyens pour être connectés en permanence avec le monde qui nous entoure. Toutes ces alertes exigent que nous réagissions d’une manière ou d’une autre, en utilisant nos connaissances, oui, mais en ressentant aussi la pression de « faire » quelque chose. Ainsi, alors que nous avons de plus en plus l’occasion de nous lier à tout ce qui se trouve en dehors de nous, nous perdons la capacité d’être en relation avec nos propres corps, esprit et cœur. Il y a un passage dans le Nouveau Testament qui

demande : « Et que servirait-il à un homme de gagner le monde entier, s'il se perd ou se ruine lui-même ? » N'est-ce pas ce qui nous arrive ?

Le FOMO, le besoin chronique de « faire quelque chose » et l'impression constante que quelque chose ne va pas ou manque dans notre vie n'ont pas seulement commencé avec l'avènement des téléphones intelligents. Il y a bien longtemps que nous sommes conditionnés à évaluer notre valeur en fonction de ce que nous faisons, ou de notre productivité. Cette volonté tenace de « faire quelque chose », qui est en opposition directe avec le « lâcher-prise », nous pousse à faire des efforts vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Même dans le cas de notre sommeil, nous pouvons entretenir l'impression de pouvoir « faire mieux ». Vous avez peut-être lu tous les livres sur l'hygiène du sommeil et essayé toutes les astuces pour vous endormir. Et quand ça ne fonctionne pas, vous avez l'impression d'avoir encore échoué ! À ce stade de la lecture de ce livre, vous pensez peut-être encore : « Comment diable vais-je trouver le temps de méditer alors que je me sens déjà si épuisé et saturé ? » Cela aussi peut donner l'impression d'ajouter encore une « chose à faire » à votre liste, et cet état d'esprit vous rend encore plus stressé.

L'actualité regorge d'articles sur la manière de développer une relation plus saine et plus équilibrée avec la technologie. L'étendue de ce sujet dépasse le cadre de ce livre, mais dans un esprit de lâcher-prise, nous devons examiner comment la dépendance à la technologie a un impact sur le sommeil, et quelles sont les choses que nous pouvons faire différemment, afin de développer une relation plus saine face à l'assaut de stimuli de la vie moderne. Il faut apprendre à se « débrancher » le jour, puis à se détendre en fin de journée. Voici quelques moyens pour y parvenir.

1. Tout au long de la journée, essayez de marquer une pause avant de répondre à votre téléphone ou à une notification. Remarquez s'il y a une tension dans votre esprit ou votre corps, et prenez ensuite une grande respiration avant de prendre votre téléphone.

2. Dans les moments où vous sentez une impulsion de consulter les réseaux sociaux, faites une pause et voyez ce qui se passe en vous – dans votre esprit, votre corps et vos émotions. Si c'est par ennui ou parce que vous êtes agité, voyez si vous pouvez être présent à ces sentiments pendant quelques respirations avant de tourner votre attention de manière réfléchie vers ce qui circule sur les réseaux sociaux.

3. Prévoyez une heure limite pour les courriels professionnels. Il est vrai que vous éprouvez une petite poussée d'adrénaline chaque fois que vous recevez une demande qui nécessite une réponse. Il peut vous sembler excessif de déterminer une heure précise à laquelle vous cessez de travailler (et, donc, de répondre aux courriels professionnels), mais cela sera bénéfique à votre travail et à votre sommeil en général.

4. Commencez à détendre votre cerveau et votre corps en baissant la lumière une heure avant de vous coucher. Pratiquez des activités relaxantes en dehors de la chambre à coucher, qui vous feront passer le temps de manière paisible.

5. Utilisez le temps qui précède le coucher pour faire certains des exercices d'étirement que vous avez pratiqués au cours des semaines 2 et 3. Créez un espace de détente, et laissez-vous guider par un fichier audio ou vidéo de votre choix (séance de yoga doux, Pilates, relaxation par l'étirement guidée, etc. ; de nombreux enregistrements existent sur Internet). Ou encore, créez votre propre séquence d'étirements relaxants en écoutant de la musique douce.

6. Créez un rituel du coucher. Il peut s'agir de prendre un bain en toute conscience, de se brosser les dents et de lire pendant une demi-heure sous un éclairage tamisé. En établissant une routine fixe et en la respectant, vous serez moins exposé à des pensées

imprévisibles juste avant de vous coucher. Exclure votre téléphone de ce rituel n’est pas non plus une mauvaise idée.

7. Évitez de regarder tout écran récréatif. Rangez votre tablette, votre téléphone, votre ordinateur, éteignez la télévision pour la nuit – la lumière bleue des écrans peut vous tenir éveillé et alerte. Dormez en laissant votre téléphone dans une autre pièce. Vous pouvez vous procurer un réveil à l’ancienne et laisser votre téléphone portable ailleurs lorsque vous vous couchez, ce qui vous donnera peut-être un peu plus d’espace. Au moins, vous ne serez pas tenté de le prendre quand vous ne pouvez pas dormir. Si vous prévoyez utiliser votre téléphone pour écouter une méditation, assurez-vous qu’il est en mode avion afin de ne pas être dérangé durant la méditation, puis durant la nuit.
8. Dix minutes avant de vous coucher, commencez à faire les exercices de pleine conscience que vous avez appris tout au long de ce livre pour continuer à vous détendre.

L’une des choses les plus utiles que vous puissiez faire est de cultiver la pleine conscience et une attitude sage et bienveillante envers vous-même. Tout au long de la journée, essayez de noter toutes les impulsions de saisir un gadget électronique ou de « faire » quelque chose, afin de mieux comprendre comment cela se manifeste pour vous. Témoignez-vous un peu de compassion, car ces envies sont très conditionnées, et voyez-les comme une occasion de développer un lien plus attentif ou plus sain avec la technologie.

Il est temps maintenant d’effectuer la méditation GMATI-3.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous recueillir et de noter ce que vous avez vécu. Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 7 : La méditation comme acte d'amour

Cher lecteur, vous avez fait beaucoup de choses cette semaine. Nous en sommes au septième jour, et nous voulons que vous ayez le temps d'intégrer tous ces apprentissages – toutes ces façons de vous tourner vers les sentiments et d'observer les pensées, émotions et autres stimuli liés à votre insomnie. Cela demande un énorme courage.

Aujourd'hui, nous vous conseillons donc de passer votre temps de méditation en vous manifestant à vous-même chaleur et affection. Considérez votre méditation comme un acte d'amour ; comme un temps pour être avec vous-même et prendre soin de toutes les facettes de votre esprit et de votre cœur ; un temps pour utiliser habilement les différents outils que vous avez découverts ces dernières semaines pendant que vous observiez le déroulement de chaque instant.

Autorisez-vous à être vraiment soutenu par ce sur quoi vous reposez et par votre propre attention bienveillante. Autorisez-vous à faire l'expérience des réserves de courage dont vous disposez et qui vous permettent d'être présent à toutes vos pensées, émotions et sensations physiques changeantes. Remarquez ces dernières, puis laissez-les aller. Essayez d'être comme un plan d'eau où, quelle que soit l'intensité des vagues à la surface, au fond, il n'y a que de légères ondes de courant ou même un important réservoir de calme. Vous pourriez voir vos propres pensées et sentiments comme les vagues. Elles naissent en raison des conditions et du temps, puis elles s'en vont. Mais en dessous, il réside une tranquillité et une paix sur lesquelles vous pouvez compter, et que vous pouvez atteindre en tout temps.

Maintenant, il est temps de pratiquer à nouveau la méditation GMATI-3. Voyez si vous pouvez invoquer un sentiment d'espace intérieur et de réceptivité en travaillant avec ce qui se présente à vous.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous recueillir et de noter ce que vous avez vécu. Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Vous êtes maintenant prêt à passer à la dernière semaine du programme.

Chapitre 7

Méthode GMATI – Semaine 4

Au cours de la semaine 1, nous vous avons fait connaître la présence attentive. Pendant la semaine 2, vous avez adopté des pratiques visant à vous aider à « accepter » ce qui se passe avec votre insomnie. Puis la semaine dernière, semaine 3 du programme GMATI, vous avez eu un avant-goût du « lâcher-prise ». Et maintenant, nous voici à la semaine 4.

Il n’est pas facile de changer ses habitudes. Prenons donc une minute, pour vous permettre de reconnaître tout ce que vous avez accompli jusqu’à présent en vous réservant du temps pour la méditation et pour toutes les pratiques de ce livre. C’est énorme ! Si vous avez pratiqué rigoureusement, vous venez d’imprimer un élan dans votre vie. Une fois que vous avez mis la boule de la pleine conscience en mouvement, et si vous continuez à vous en occuper, il est impossible qu’elle n’ait pas d’effets. Chaque fois que vous modifiez les dispositions de votre esprit et de votre cœur, vous obtenez des changements. Cela ne signifie pas que vous pouvez toujours les constater immédiatement. Vous dormez peut-être mieux, ou peut-être n’est-ce pas encore le cas. Ce n’est pas grave. Ce que vous faites en introduisant la pleine conscience le jour aura un effet la nuit. Vous savez que l’inverse est vrai : ce qui se passe la nuit a un effet sur votre journée.

Voyez cela comme si vous plantiez une graine. À l’intérieur d’une graine vivante, il y a tout le potentiel pour qu’elle se transforme et devienne la

plante qu’elle est censée être. Tout ce dont elle a besoin, c’est d’un sol riche, d’eau et d’un peu de soleil. La graine se développe selon des lois naturelles. Il en va de même pour la pleine conscience. Avec le temps, vous constaterez qu’elle permet d’avoir une vision un peu plus claire des choses, et vous serez un peu moins réactif à ce qui se passe. Vous remarquerez également que votre rapport à vous-même sera empreint de plus de bienveillance et de compassion. Dans ce contexte, vous verrez peut-être les éléments perturbateurs, dont nous avons parlé au chapitre 3, devenir moins problématiques, et vous vous reposerez plus facilement.

Le pouvoir de l’eau est une autre métaphore pour expliquer le fonctionnement de la pleine conscience. L’eau coule et poursuit inlassablement son voyage vers la mer. Si vous avez déjà visité le Grand Canyon, vous y avez sûrement constaté l’incroyable pouvoir de l’eau, qui peut transformer un paysage à sa guise. De la même façon, vous avez pris soin du jardin de votre esprit et de votre cœur en pratiquant la pleine conscience. Vous avez laissé couler l’eau de la pleine conscience. Nous sommes très fiers de vous, et nous espérons que vous continuerez à le faire !

Semaine 4

Ces trois dernières semaines, vous avez été encouragé à vous concentrer sur la pratique de la pleine conscience pendant le jour et à la laisser améliorer d’elle-même votre sommeil. Et c’est toujours d’une importance capitale. Le thème de cette semaine consiste à continuer de développer la confiance en votre capacité de dormir. Ainsi, en plus de la quatrième et dernière méditation formelle du programme GMATI, que vous devriez continuer à pratiquer pendant la journée, nous verrons ensemble quelques exercices supplémentaires, à faire de façon informelle.

La méditation GMATI-4 permet de relier tout ce que vous avez effectué jusqu’à présent. En termes simples, pratiquer la pleine conscience, c’est se souvenir de reconnaître le moment présent tel qu’il est. Vous reconnaissez le moment présent tel qu’il est parce que toutes les conditions étaient

réunies pour qu’arrive ce qui est en train de se produire. Il n’est pas nécessaire d’y ajouter quoi que ce soit ou d’essayer de faire en sorte que les choses se passent autrement. Cela ne fait qu’ajouter du stress, et le stress ne vous aide pas à vous reposer.

Mais un autre thème majeur de cette semaine consiste à multiplier vos moyens de développer une plus grande confiance en votre capacité de dormir. Le sommeil est un processus naturel, et votre travail avec la pleine conscience vous permet de créer les conditions pour qu’il se produise naturellement.

Vous êtes maintenant prêt à commencer à utiliser habilement (mais prudemment) la pleine conscience la nuit, lorsque vous n’arrivez pas à dormir. Cette pratique vise à calmer votre esprit, votre cœur et votre corps pour favoriser le sommeil.

Il est important de savoir ce que vous pouvez utiliser comme aide au milieu de la nuit si vous êtes éveillé. Vous savez maintenant que vous ne faites pas ces choses pour vous endormir. Elles sont simplement là pour rappeler à votre esprit et à votre cœur de se détendre et d’être à l’aise avec ce qui se passe. Il n’y a pas de « truc » avec la pleine conscience ; vous la pratiquez afin de vous aider à avoir plus de compassion et à être plus à l’aise avec vous-même, ce qui peut ensuite vous aider à accepter d’être éveillé ou à vous endormir.

Lorsque vous faites intervenir la pleine conscience les nuits où vous ne pouvez pas dormir, vous faites appel aux attitudes que vous avez apprises au cours de ces semaines de pratique des méditations GMATI pendant le jour : reconnaître, accepter et lâcher prise. Cela générera une nouvelle attitude lorsque le sommeil vous échappe. Vous ne « luttez » plus contre l’insomnie, vous notez simplement les conditions présentes et les laissez être telles qu’elles sont. Plus vous y arriverez, plus vous aurez confiance d’arriver à détendre votre corps et votre esprit. Si, en le faisant, vous vous endormez, tant mieux. Sinon, ça ira aussi. Une nuit passée en méditation

profite davantage au corps et à l’esprit qu’une nuit passée à combattre l’insomnie.

Cette semaine, nous allons donc vous fournir des outils pour faire preuve d’autocompassion la nuit, et vous faire d’autres suggestions qui pourraient vous être utiles lorsque le sommeil ne vient pas facilement. Vous deviendrez ainsi chaque jour meilleur pour vous guider vous-même, en vous exerçant à vous rapporter en toute conscience et de façon bienveillante à vous-même, et en réalisant l’ampleur de votre propre capacité d’amener de la détente dans votre corps et votre esprit.

Nous souhaitons que vous continuiez à méditer pendant vos heures de veille en utilisant une méditation GMATI. Voici la méditation pour la semaine 4. Pendant votre lecture, faites une pause de temps en temps et ressentez l’impact que les mots ont sur vous, à ce moment précis. Bonne pratique !

Méditation GMATI-4

Tout d’abord, trouvez une façon de calculer votre temps de pratique (vingt-cinq minutes) grâce à un appareil (réveille-matin, alarme de cellulaire, etc.) qui libérera votre cerveau de l’obligation de vérifier l’heure. Si possible, assurez-vous que la sonnerie soit douce et à faible volume.

Au début de cette méditation, prenez un moment pour vous installer du mieux possible dans une posture qui incarne la présence et la dignité, que vous soyez assis sur une chaise, par terre ou allongé. Vous pouvez garder les yeux ouverts, le regard stable et fixant le vide devant vous, ou encore les fermer doucement. Formulez l’intention douce mais ferme d’être aussi présent que possible – de prendre ce temps pour vous. Demeurez aussi dans l’instant présent, tel qu’il est et peu importe ce qu’il est, en utilisant ces paroles comme guide pendant le processus. Ce qui importe, c’est votre expérience. Vous pouvez fermer l’oreille ou détourner

l’attention à tout moment, afin de vous concentrer sur votre propre expérience.

Pour l’instant, portez l’attention sur le corps en entier. Mettez au centre de votre attention les sensations de contact – tous les endroits où votre corps touche la chaise ou le coussin, les points de contact des pieds, des fesses, des jambes. Laissez ces sensations de contact vous assurer qu’en ce moment, votre corps est tenu et soutenu, ce qui vous permettra d’être bien à l’aise pour ressentir cet appui.

Vous pouvez également remarquer les impressions à la périphérie du corps – indiquant où se termine votre corps et où l’espace autour de vous commence. Remarquez que le corps est en fait dans une relation très dynamique avec l’espace, car il respire. Le souffle entre et le corps se gonfle, le souffle ressort et le corps se détend pour se stabiliser à nouveau, alternant continuellement entre le dedans et le dehors, entre le gonflement et le relâchement.

Laissez les sensations du souffle passer au premier plan de votre conscience. N’excluez pas les autres expériences qui vous entourent, mais laissez simplement la respiration être au centre de l’attention, en étant conscient du mouvement de la respiration, lorsque l’air entre dans le corps et lorsqu’il en sort. Maintenant, concentrez-vous sur une région du corps où les sensations du souffle sont le plus marquées pour vous en ce moment. Ce sera peut-être au niveau du ventre ou de la poitrine, lorsque l’abdomen se soulève à l’inspiration, et s’abaisse à l’expiration. Ou encore au niveau des narines, où vous sentez le passage de l’air qui entre et sort. Ou une sensation plus large de l’ensemble de la respiration, des narines jusqu’au ventre, ou tout autre endroit du corps où les sensations du souffle sont présentes pour vous. Et sans forcer ni faire d’efforts, vous n’avez qu’à surfer sur les vagues de votre propre souffle, instant après instant, comme une feuille qui flotte à la surface d’un ruisseau.

Si vous remarquez que le souffle n'est plus au premier plan de votre attention, et qu'il a été remplacé peut-être par des projets, des rêves ou des souvenirs, escortez simplement et intentionnellement votre conscience vers la respiration. Reprenez où vous êtes rendu – lors d'une inspiration ou d'une expiration – en vous contentant d'observer, en vous rapprochant de votre respiration, en étant pleinement présent pour la durée de cette inspiration, et pour la durée de cette expiration, d'instant en instant.

Maintenant, en laissant les sensations de la respiration se retirer à l'arrière-plan de votre attention, commencez à remarquer des sensations qui se produisent ailleurs dans votre corps. Ce peut être la chaleur ou le froid, les points de contact en position assise, ou toute autre sensation qui se présente – des sensations qui surgissent, qui s'attardent ou changent d'intensité, ou qui disparaissent. Prenez conscience de votre corps comme d'un tout, et des sensations ou impressions qui se présentent à chaque instant.

Soyez présent à tout ce qui survient, sans le juger, sans y réagir, juste en étant pleinement ici, pleinement conscient. Peut-être en vous disant : « Oh, c'est comme ça en ce moment. » Soyez totalement présent à toute impression qui se montre, en ressentant votre corps comme un tout empreint de dignité.

Chaque fois que vous remarquez que l'esprit s'est détourné, ramenez-le doucement à votre respiration et à la conscience du corps pendant que vous êtes assis ici. Vous n'avez nulle part où aller, rien à faire, sinon « être » simplement, rester assis, d'instant en instant, être pleinement présent à vous-même tel que vous êtes en ce moment.

Maintenant, tandis que vous êtes assis ici, élargissez une fois de plus le champ de votre attention. Cette fois, portez-la sur le sens de l'ouïe, sur les sons que vous percevez peut-être dans

l'environnement ou dans votre propre corps. Imaginez que vous avez les oreilles grandes ouvertes d'une biche. Faites passer au premier plan l'audition, les sons que perçoivent vos oreilles. Ne sortez pas pour chercher des choses à entendre, mais soyez réceptif à tout ce qui entre dans votre conscience en tant que son. Soyez pleinement attentif à l'audition, d'un moment à l'autre.

Lorsque vous entendez un son, quel qu'il soit, voyez si vous pouvez renoncer à le juger, à l'identifier ou à l'évaluer. Vous n'avez pas à choisir s'il vous plaît ou non. Restez simplement dans l'attention à l'audition, aux sons, de moment en moment. Restez calmement assis, attentif aux sons et aux intervalles de silence. Les sons se produisent et retombent dans le silence, d'instant en instant.

Encore une fois, si l'esprit s'absorbe dans des pensées, ou dans d'autres sensations physiques, s'il s'éloigne du son, reconnaissez simplement que cela s'est produit et ramenez-le vers votre respiration ou vos oreilles, pour vous ancrer. Ramenez votre attention sur le moment présent, et sur ce que vous entendez pendant que vous êtes assis ici.

Maintenant, laissez l'audition passer à l'arrière-plan et élargissez une fois de plus le champ de votre attention. Cette fois-ci, nous allons l'élargir pour inclure les pensées et les sentiments à mesure qu'ils traversent l'esprit, plutôt que de les considérer comme des distractions. Soyez ouvert à l'expérience de la pensée et des sentiments.

Laissez votre respiration, votre sens du corps et des sons passer à l'arrière-plan, et amenez les processus mêmes de la pensée et du sentiment sur le devant de la scène. Comme si vos pensées et vos sentiments étaient des nuages qui dérivent dans le ciel bleu. Observez chaque pensée, chaque sentiment tel qu'il émerge de l'esprit, restant attentif à chacun tandis qu'il se déplace à travers le champ de conscience – ils émergent, traversent peut-être

rapidement la conscience, ou traînent avant de disparaître. À la manière des nuages qui se présentent sous différentes tailles, différentes formes, différents aspects, différentes masses en se déplaçant dans le ciel, chaque pensée, chaque émotion est un événement observable qui vient, défile et s'en va.

Chaque fois que vous restez absorbé dans une pensée, dans son objet, ou pris dans un courant de pensées ou un récit, dès que vous réalisez que cela s'est produit, notez que c'est ce qui s'est passé, et revenez ensuite à la simple observation, en utilisant le souffle et le sens de votre corps pour vous ancrer, pour vous stabiliser dans le présent avant de vous ouvrir à nouveau à l'observation des pensées.

Vous pourriez même essayer de compter les pensées. Lorsque vous vous rendez compte qu'une pensée se produit, tout légèrement, comme si vous touchiez une bulle avec une plume, associez un nombre à la pensée. Un… deux… trois… et ainsi de suite, en chuchotant doucement le nombre pour vous-même lorsque vous remarquez la présence d'une pensée.

Bien sûr, les pensées peuvent prendre n'importe quelle forme, elles peuvent avoir n'importe quel contenu. Elles peuvent être neutres ou très chargées émotionnellement. Et en particulier, si des pensées ou des émotions surgissent à propos du sommeil, soyez simplement conscient que c'est ce qui est là. Il peut s'agir de peur, d'anxiété ou d'inquiétudes quant à ce qui pourrait arriver le lendemain. Dites-vous : « Oh, c'est comme ça en ce moment. » Prenez juste conscience de la pensée ou de l'émotion comme d'un événement momentané. Regardez-la venir et partir. Il faut agir de même pour les soucis ou les préoccupations d'un genre ou l'autre, les pressions, les échéances ou les obligations, et même les pensées comme : « Je suis un mauvais méditant. » Encore une fois, quelle que soit la charge émotionnelle de la pensée, observez-la simplement comme un événement mental distinct, et laissez-la être

là, sans la poursuivre ou la rejeter. Et en remarquant, bien sûr, que de nouvelles pensées vont et viennent d'instant en instant.

Maintenant, pour le temps restant, délaissez tous les objets d'attention délibérés, votre respiration, votre corps, votre ouïe, vos pensées, vos sentiments. Vous n'avez plus à vous concentrer. Accordez-vous simplement d'être assis ici, pleinement présent, pleinement conscient de chaque instant, de tout ce qui se présente à vous dans cet instant. Si des pensées se présentent, observez-les. Si des sons surgissent, observez ces sons. Si une douleur se manifeste, observez la douleur. Si le souffle s'impose, alors demeurez avec le souffle, en ne cherchant rien d'autre. Soyez sensible et présent à tout, tel que c'est, tel que ça se montre. Peut-être en vous disant régulièrement, pour vous installer dans la présence : « Oh, c'est comme ça en ce moment. »

Faites l'expérience du fondement de l'être ; faites l'expérience du fondement de la conscience, d'où naissent toutes les perceptions. Soyez ici avec lui. Tel que vous êtes. Humain. Complet.

Et maintenant, recueillez-vous à nouveau au centre de votre conscience et portez votre attention sur le souffle, le point d'ancrage de la respiration, en prenant conscience du souffle lorsqu'il entre dans le corps et lorsqu'il en sort. Dirigez le flux de la respiration avec votre attention. Soyez pleinement présent à chaque inspiration et à chaque expiration. Respirez. Il n'y a rien d'autre à faire, seulement être pleinement présent à chaque respiration, qui entre dans le corps, qui sort du corps.

Alors que la méditation tire à sa fin, reconnaissez que vous avez passé ce temps à vous nourrir spirituellement, en demeurant dans cet état de non-agir. C'est un état d'être où vous prenez intentionnellement le temps d'être qui vous êtes, tel que vous êtes, à chaque instant de votre vie – d'instant en instant en instant.

Jour 1 : Réjouir l’esprit, et le toucher apaisant

Au cours de ces trois dernières semaines, vous avez acquis des techniques qui visent à diminuer le stress et les réactions automatiques dans votre vie, notamment en ce qui concerne votre sommeil. Mais les pensées, les perceptions et les attitudes à l’égard de l’insomnie ne représentent que l’une des facettes du problème. Vous avez peut-être déjà remarqué que certaines pensées peuvent amener des tensions physiques, émotionnelles et mentales. Au fil de la journée, ces tensions s’accumulent et, très vite, vous vous promenez avec une « armure » forgée de stress et de tensions. Lorsque c’est le cas, vous risquez soit de perdre l’accès à la sensibilité et à la sagesse du cœur, soit de vous sentir totalement vulnérable et comme une bombe à retardement. Il est alors facile de faire des allers-retours entre ces deux extrêmes. Ajoutez à ce mélange un sentiment d’impuissance et de l’autocritique, et vous obtenez un cocktail de souffrance qui vous empêchera certainement de bien dormir.

En cours de route, commencez à porter une attention réelle aux types de pensées qui provoquent stress et tension. Vous verrez peut-être que certaines d’entre elles ne sont pas vraiment utiles, et que d’autres le sont. Votre pratique de la pleine conscience est là pour ça : vous montrer ce qui se passe en vous. Quelles sont les sources de stress sur lesquelles vous avez du pouvoir, et quelles sont les sources de détente ? Lorsque vous remarquez qu’une pensée ou une réaction est stressante, vous pouvez vous demander : « Ai-je vraiment besoin de m’accrocher à ces pensées en ce moment ? » Elles ont peut-être été utiles à un moment donné, mais lorsqu’elles tournent en boucle, elles ne font qu’amener de la souffrance. Grâce à ce que vous avez appris au fil des dernières semaines, vous commencez à voir que les pensées sont des événements distincts qu’on remarque et auxquels on peut se rapporter, et dont on peut même se détacher. La question demeure : Quels sont donc les types de pensées qui aident à détendre le corps et l’esprit ? C’est ce que vous allez explorer en partie aujourd’hui.

Voici une expérience.

Commencez par noter ce que vous ressentez en ce moment, dans votre corps, votre esprit et vos émotions. Nul besoin de juger quoi que ce soit ; il suffit de vérifier ce qui est présent pour vous en ce moment.

Dressez maintenant une liste, soit mentalement, soit en l'écrivant, d'au moins vingt choses que vous appréciez dans votre vie. Il n'est pas nécessaire de faire une liste exhaustive ou compliquée. Des choses telles que « popcorn », « mon chien » ou « le soleil sur ma peau » feront l'affaire.

Après avoir dressé votre liste, relisez-la et prenez le temps de laisser les sentiments d'appréciation et de joie s'infiltrer dans votre cœur. Maintenant, revenez à votre corps, à votre esprit et à vos émotions. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Voyez-vous comment vous pouvez intentionnellement réchauffer votre cœur en portant simplement un petit peu de votre attention vers des pensées qui vous réjouissent ?

Parfois, le corps peut répondre plus rapidement que l'esprit aux soins réconfortants. Le toucher est donc un autre moyen d'accroître le sentiment de détente et d'ouverture à soi-même. Pensez à ce que vous faites vous-même lorsque vous vous trouvez avec une personne qui vous est chère et qui souffre d'une manière ou d'une autre. Ou à ce que vous aimez recevoir lorsque vous souffrez et que quelqu'un vous offre son soutien. Souvent, il y a une forte impulsion à tendre les bras, à tenir la main ou à réconforter contre soi. En fait, le toucher apaisant est l'une des deux manifestations universelles de la compassion (l'autre étant les mots de réconfort, Steller et Keltner, 2014). Lorsque vous vous accordez des gestes physiques d'autocompassion, vous pouvez générer un sentiment de sécurité et de réconfort. Cela est possible car, en tant que mammifères, nous sommes capables de nous sentir apaisés et en sécurité lorsque nous recevons ces manifestations de compassion. Lorsque le système de réconfort des mammifères est activé par une interaction teintée de compassion, de l'ocytocine et des opiacés endogènes sont libérés dans l'organisme, ce qui peut contrecarrer le stress créé lorsque le système de défense est activé.

Vous avez l’avez déjà mis à l’essai au cours de la semaine 2 du programme GMATI, durant laquelle nous avons abordé la « pause d’autocompassion ». Pour beaucoup de gens, il est apaisant d’avoir une main ou les deux posées sur le cœur, mais pour d’autres, cela pourrait ne pas être le cas. Essayez les gestes proposés ci-dessous, et voyez si certains d’entre eux vous apaisent.

- Prenez un moment pour vous asseoir et pour faire quelques respirations profondes. Laissez vos yeux se fermer, et essayez ensuite chacun des gestes proposés. Prenez votre temps, pour respirer avec le geste et pour ressentir pleinement ce qui se présente.
- Posez une main délicatement sur votre joue.
- Essayez de tenir votre visage entre vos mains.
- Caressez doucement votre bras vers le bas. Essayez de synchroniser le mouvement vers le bas avec vos expirations.
- Croisez vos bras sur votre corps et serrez doucement.
- Fermez doucement le poing d’une main et placez-le sur votre cœur, puis posez votre autre main dessus.
- Caressez doucement votre poitrine de haut en bas ou en faisant de petits cercles autour de votre cœur.
- Posez une main sur votre ventre et l’autre sur votre cœur.
- Posez les deux mains sur votre ventre.
- Laissez les mains reposer sur vos cuisses, en tenant une main en coupe dans l’autre.

Ces gestes peuvent être très utiles la nuit, lorsque vous avez du mal à dormir. En faisant un geste de compassion, vous vous rappelez de vous porter une attention bienveillante et affectueuse, peu importe ce qui arrive.

Essayez de faire cet exercice pendant l’une des méditations GMATI, ou durant toute autre méditation que vous utilisez la nuit dans votre lit.

Il est maintenant temps de pratiquer la méditation GMATI-4. Voyez ce que vous ressentez, en commençant par manifester une certaine reconnaissance et un geste de compassion.

• • •

Lorsque vous avez terminé la pratique, prenez le temps de tenir votre journal. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 2 : Méditation sur l’amour bienveillant

Comme nous l’avons mentionné ces derniers jours, tout ce que votre esprit rumine aura un impact sur votre humeur, vos perceptions et votre bien-être. La pratique d’aujourd’hui, appelée « méditation sur l’amour bienveillant », est une façon d’entraîner l’esprit à être plus aimant et compatissant. Ce à quoi vous pensez sera ce qui occupe votre esprit. Plus vous développerez délibérément un état d’esprit compatissant grâce à cette méditation, plus la compassion deviendra un trait personnel qui pourra s’avérer extrêmement bénéfique pour vous soutenir devant la souffrance due à l’insomnie, ainsi que face à toute autre difficulté que vous pourriez rencontrer. Comme toutes les pratiques, elle dépend un peu de la « dose », c’est-à-dire que plus vous l’effectuerez, plus elle sera aisée et plus les effets seront probants. Dans cette pratique, comme dans la pause d’autocompassion que vous avez effectuée à la semaine 2, vous invoquez le pouvoir des mots en portant

votre attention sur des phrases. Si jamais vous doutiez du pouvoir des mots, il suffit de considérer les questions suivantes :

Vous êtes-vous déjà cassé un os ?

A-t-il guéri ?

Avez-vous déjà été blessé par les paroles d'un autre ?

Souffrez-vous encore des propos blessants qu'on vous a tenus il y a des années ?

Vous devriez peut-être réfléchir aussi au dicton suivant : *Fais attention à ce que tu te dis, parce que tu écoutes !*

Ainsi, dans cette pratique, vous exploitez la puissance (1) des mots, (2) de la visualisation, (3) de la concentration, (4) de la relation et (5) de la bienveillance. L'aspect « concentration » de cette méditation conduit au calme et à la relaxation, mais la méditation sur l'amour bienveillant calme aussi en offrant directement du réconfort et de l'apaisement.

Vous établissez également un échange positif avec vous-même, ce qui peut conduire à un meilleur état d'esprit. Vos intentions guident votre dialogue interne. Ainsi, si vous êtes éveillé au milieu de la nuit et que vous avez besoin d'un bon « ami » à vos côtés, vous pouvez jouer ce rôle vous-même, grâce à cette pratique. C'est beaucoup mieux que de rester allongé à vous réprimander sans cesse de ne pas dormir et à imaginer que vous n'arriverez plus jamais à bien dormir.

Il suffit de lire et de se faire une idée de la façon dont elle se déroule.

Installez-vous dans une position confortable. Posez peut-être une main sur votre cœur ou un autre endroit apaisant, pour vous rappeler non seulement de porter attention, mais de porter une attention aimante à votre expérience, et à vous-même. Prenez quelques respirations et sentez que vous êtes en sécurité, là où vous êtes.

Maintenant, pensez à une personne qui vous fait naturellement sourire. Quelqu'un avec qui vous avez une relation facile et sans complication. Il peut s'agir d'un aïeul, d'un enfant, d'un professeur, d'un ami, ou même de votre chat ou de votre chien, peu importe qui fait naître naturellement en vous un sentiment de joie et de bonheur et qui vous fait sourire. Ressentez simplement ce que c'est que de vous trouver en présence de cet être. Créez une image aussi vivante que possible dans votre esprit, et ressentez ce que ça fait de se trouver en sa compagnie.

Il est naturel de former dans son cœur l'espoir et le désir que cette personne soit heureuse et ne souffre pas. Tous les êtres partagent ces mêmes désirs – y compris la personne que vous portez en ce moment dans votre cœur, ainsi que vous-même. Formulez maintenant ces souhaits silencieusement, comme si vous pouviez les faire passer de votre cœur jusqu'au sien. Répétez-les avec douceur :

Puisses-tu être en sécurité.

Puisses-tu être heureux.

Puisses-tu être en bonne santé.

Puisses-tu vivre en paix et sans souci.

Continuez à répéter ces phrases, en envoyant ces vœux à l'être cher. Ces phrases répondent à certains de nos besoins les plus fondamentaux et les plus universels. Nous désirons tous être en sécurité : à l'abri du danger dans notre corps, dans notre esprit et dans notre âme. Nous désirons tous être heureux. Pas seulement connaître le plaisir « d'avoir une nouvelle voiture », mais être profondément et fondamentalement heureux. Nous aspirons aussi tous à être en santé, autant que possible, dans notre corps, notre esprit et notre âme. Et il n'y a pas un être vivant qui n'aspire pas à connaître la paix, et à vivre une vie dénuée de conflits et de soucis.

C’est pourquoi vous pouvez employer ces phrases. Mais vous pouvez aussi utiliser vos propres mots pour exprimer vos souhaits les plus profonds à l’égard de la personne à laquelle vous avez choisi de penser en ce moment. Trouvez les paroles intérieures qui expriment le souhait de voir satisfaits ses désirs les plus profonds.

Lorsque vous remarquez que votre esprit s’est détourné (parce que c’est inévitable), il suffit de le reconnaître et de revenir aux phrases et à l’image de l’être cher que vous avez à l’esprit, en savourant les sentiments chaleureux qui peuvent surgir. Et n’oubliez pas de prendre votre temps.

Maintenant, après avoir envoyé ces vœux à votre ami, voyez ce que ça fait de vous inclure dans ce cercle de bonté que vous avez créé. Essayez de former une image de vous-même aux côtés de votre proche, en vous visualisant tous les deux ensemble. Imaginez que vous prenez une portion de cet amour que vous avez cultivé, et que vous la versez sur vous deux. Dites maintenant :

Puissions-nous (toi et moi) être en sécurité.

Puissions-nous (toi et moi) être heureux.

Puissions-nous (toi et moi) être en bonne santé.

Puissions-nous (toi et moi) vivre en paix et sans souci.

Continuez à répéter ces vœux pendant un petit moment, puis laissez l’image de votre ami reculer à l’arrière de votre cercle, comme si l’ami se tenait derrière vous. Vous pouvez même le remercier avant de passer à autre chose, en laissant maintenant toute votre attention se concentrer sur vous-même. Posez une main sur votre cœur, et sentez la chaleur et la douce pression d’un contact aimant avec vous-même. Visualisez votre corps tout entier dans votre œil intérieur, en remarquant tout stress ou malaise qui pourrait persister en vous, et en vous offrant les phrases suivantes :

Puissé-je être en sécurité.

Puissé-je être heureux.

Puissé-je être en bonne santé.

Puissé-je vivre en paix et sans souci.

Passez ainsi du temps avec vous-même, en tirant ces phrases de la source d'amour bienveillant que vous avez cultivée et en les versant dans votre propre cœur.

Enfin, prenez quelques respirations et reposez-vous tranquillement dans votre propre corps, en acceptant votre expérience, quelle qu'elle soit, exactement comme elle est.

Il peut s'agir d'une pratique extrêmement puissante à utiliser à la fois de manière formelle, en vous asseyant dans un endroit et un moment dédiés, et informelle si vous y revenez, peut-être plus brièvement, au fil de votre journée chargée. Lorsque l'amour bienveillant inonde l'esprit et le cœur, vous vous sentez mieux. Cette pratique doit se faire sans effort. Ainsi, si vous avez du mal à ressentir quelque chose de profond ou à envoyer le « bon » message, laissez simplement aller. Les mots sont là pour vous aider à vous connecter à votre bonté intrinsèque, mais ce n'est pas une chose à laquelle il faut trop s'accrocher.

Si les phrases que nous vous avons proposées ne vous conviennent pas, ne vous inquiétez pas. Il peut suffire de faire l'expérience de la tendresse lorsque vous évoquez une personne qui vous est chère. Le sourire qui peut fleurir sur vos lèvres et les éventuels sentiments de chaleur, d'ouverture et d'aisance dans votre poitrine révèlent le jaillissement de l'amour bienveillant. Vous pouvez tout simplement vous y tenir mentalement.

Certaines personnes aiment même imaginer les sentiments, grands ou subtils, de l'amour bienveillant comme s'ils formaient un rayon de lumière qu'elles dirigent mentalement vers les autres. Cela peut être un moyen très utile de commencer ou de terminer une des méditations que vous pratiquez déjà. Vous pouvez faire de même lorsque vous êtes au volant et que vous

voulez envoyer de la bienveillance aux conducteurs qui vous entourent. Vous pouvez aussi essayer d'envoyer un peu d'amour bienveillant aux autres clients lorsque vous faites la queue à l'épicerie ou à la banque. Vous pouvez faire preuve d'amour bienveillant envers vous-même et les autres lorsque vous êtes couché. Pas besoin d'en faire une grande affaire. Vous pouvez simplement incliner votre esprit vers cette convivialité intérieure, et faire preuve d'amour bienveillant envers vous-même et toutes les personnes de votre choix.

N'hésitez pas à ajouter cet exercice à votre méditation GMATI quotidienne. Une fois que vous en aurez pris le tour, essayez de terminer votre méditation GMATI par quelques minutes d'amour bienveillant.

Et maintenant, il est temps de pratiquer la méditation GMATI-4.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez du temps pour réfléchir à ce que vous avez observé pendant et après la méditation. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, que remarquez-vous :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 3 : S'aider soi-même en toute conscience durant la nuit

Nous voici presque au milieu de notre dernière semaine ! Vous avez appris beaucoup de choses et développé de nombreuses compétences pour cultiver la pleine conscience, et pour mieux vous reposer. Le thème de cette semaine est de renforcer votre confiance en votre capacité à dormir, qui s'est améliorée grâce à votre travail de pleine conscience. Un autre thème que

vous avez peut-être remarqué est que, même si vous ne dormez pas aussi facilement ou aussi souvent que vous le souhaitez, vous pouvez faire l'expérience d'une plus grande acceptation de la situation et, donc, connaître moins de difficultés pendant ces nuits. Cela constitue en soi un progrès incroyable. Moins vous lutterez, plus vous arriverez à connaître un repos paisible, ce qui vous permettra de mieux dormir.

Dans ce livre, nous vous avons proposé tellement de pratiques et d'instructions que vous vous sentez peut-être quelque peu bombardé. Aujourd'hui, nous vous proposons donc simplement une petite discussion, afin de vous rafraîchir un peu la mémoire.

Toutes les pratiques de méditation que nous vous avons proposées visent à cultiver la pleine conscience et la compassion. En elles-mêmes, elles ne sont que des outils. Vous avez déjà en vous les graines de la présence attentive et de la compassion. Oui, les outils aident à les cultiver, mais rappelez-vous que le but de la méditation n'est pas seulement de devenir un bon méditant. Il est crucial que vous abordiez en toute conscience et avec confiance la nature changeante de la vie.

Au cours de ces dernières semaines, nous vous avons encouragé à pratiquer les méditations durant le jour plutôt que de les utiliser comme une technique pour vous endormir. Nous considérons donc que vous comprenez l'importance de cette distinction. Aujourd'hui et dans les prochains jours, nous allons nous intéresser à la manière dont vous pouvez vous aider vous-même au milieu de la nuit quand vous êtes éveillé. Lorsque cela se produit, ce peut être un bon moment pour vous ouvrir à la pleine conscience et à la compassion. N'oubliez pas que ce n'est pas dans le but de vous endormir. Il est possible que vous vous endormiez, mais si ça n'arrive pas, ce n'est pas grave ! Il est bon aussi de rester éveillé dans un état de pleine conscience paisible et doux.

Il y a des moments où votre pleine conscience innée, ou capacité à vous concentrer sur le moment présent avec bienveillance, est obscurcie. Comme si des rochers bloquaient un chemin. Ces « rochers » ou obscurcissements

peuvent prendre de nombreuses formes. Malheureusement, la fatigue, l'anxiété et le fait d'avoir les idées embrouillées peuvent gêner votre conscience du moment présent. Et ces états peuvent être de ceux que l'on rencontre au milieu de la nuit, lorsqu'on n'arrive pas à dormir.

Comme vous avez beaucoup médité pendant la journée au cours des dernières semaines, votre chemin vers la pleine conscience se dessine de plus en plus clairement. Mais examinons d'autres moyens pour se souvenir de faire appel à cette attention sans jugements lorsqu'on se heurte à des « rochers » pendant la nuit.

Le premier moyen consiste à établir un lien clair avec quelque chose dans le lit – comme son oreiller ou une couverture –, qui aidera à revenir au moment présent et à se connecter avec les sensations du corps et de la respiration. Vous pouvez utiliser cet objet comme un signal pour rappeler à votre esprit de revenir à lui-même, en vous portant une attention douce et bienveillante. Ce « rappel » est souvent difficile à obtenir dans le développement de la pleine conscience, et donc, tout ce qu'on peut faire pour qu'il se transforme en habitude sera bénéfique.

Faites également attention au langage qui résonne en vous lorsque vous écoutez les pratiques guidées, ou que vous êtes en pleine méditation même sans support audio. Voyez quelles phrases et instructions vous aident à demeurer en vous-même, dans la présence attentive. Puis, guidez-vous, du mieux que vous le pouvez, dans une méditation. Devenez votre propre professeur. Devenez votre propre allié et soutien intérieur. Continuez à laisser l'élan de la pleine conscience creuser ses canyons de paix dans votre esprit, votre cœur et votre corps.

Entraînez-vous pendant la journée à vous rappeler continuellement ces façons d'être avec le souffle et le corps, pour tracer le chemin. Si vous restez éveillé pendant tout ce temps où vous vous guidez vous-même, pas de souci. Profitez-en simplement pour vous rappeler d'être calme et paisible dans votre lit, et consolez-vous en sachant que vous gardez de l'énergie pour la journée à venir.

Il est maintenant temps de pratiquer à nouveau la méditation GMATI-4.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous recueillir et de noter ce que vous avez vécu. Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 4 : Visualisation nocturne pour l'esprit-singe

L'une des grandes difficultés que les gens signalent en cas d'insomnie est que leur esprit ne veut tout simplement pas « s'éteindre » lorsqu'il est temps de s'endormir ou de se rendormir. Même si, à la fin de la journée, on est épuisé au point d'avoir de la peine à garder les yeux ouverts en se brossant les dents, dès que notre tête touche l'oreiller, c'est comme si l'on appuyait sur un interrupteur et que l'esprit devenait un singe, se balançant frénétiquement d'une pensée à l'autre ou tournant autour de la même, encore et encore. Il y a maintenant près de quatre semaines que vous vous entraînez à travailler avec « l'esprit-singe » grâce aux méditations et autres pratiques du programme GMATI. Toutes les méditations que vous avez faites jusqu'à présent permettent de diminuer la tension créée par l'esprit-singe, et vous savez quoi faire de votre attention lorsque vous le rencontrez. Si vous avez pratiqué quotidiennement, vous êtes probablement déjà familier avec les différents modes de l'esprit, et vous avez développé une certaine habileté à rediriger votre attention (vers le souffle, vers le moment présent) et à accepter ce qui arrive.

Aujourd'hui, nous allons présenter une nouvelle visualisation qui pourra vous aider pendant le jour, et que vous pourrez utiliser la nuit si vous

constatez que votre esprit est agité. Elle n’est pas si différente de ce que nous avons vu, mais les images spécifiquement invoquées pourront être utiles dans les moments où vous avez du mal à vous rapporter aux pensées comme à des « événements ». Essayez-la, donc, et voyez si elle vous aide.

Plus tôt, nous vous avons présenté un exercice demandant de visualiser de l’eau qui coule. Cela peut être une métaphore très utile pour décrire le « courant de pensées » qui traverse l’esprit.

Imaginez que vous êtes assis sur le bord d’un ruisseau qui coule lentement. À la surface du ruisseau, des feuilles flottent.

Laissez cette image se former dans votre œil intérieur. Laissez-la prendre forme. Sans quitter votre imagination, regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Le ruisseau coule-t-il depuis la gauche ou depuis la droite ? Le soleil brille-t-il ? Ou bien la lune est-elle suspendue dans le ciel ? La surface de l’eau est-elle lisse ou ridée ? Pendant ces quelques instants, prenez chaque pensée qui vous vient à l’esprit et déposez-la sur une feuille dans le ruisseau, puis laissez-la flotter. Procédez de la sorte quel que soit le contenu de la pensée, qu’elle soit positive ou négative, confortable ou inconfortable. Même si les pensées les plus merveilleuses commencent à se manifester, déposez doucement chacune d’elles sur une feuille, et laissez-les suivre le courant.

De temps à autre, une pensée peut essayer de vous accrocher et vous risquez de perdre le contact avec l’image. Ce n’est pas un problème. Cela peut même arriver à plusieurs reprises. Pas de souci. Dès que vous vous rendez compte que cela s’est produit, notez-le doucement et reprenez votre tâche consistant à mettre vos pensées sur les feuilles qui voguent dans le courant du ruisseau.

Vous pouvez remarquer un vide ou une pause entre les pensées. Il vous suffira alors d’observer le courant qui passe. Tôt ou tard, une autre pensée se manifestera.

Laissez le courant passer à son propre rythme. N’essayez pas de le presser. Votre but n’est pas de chasser les feuilles, mais de les laisser simplement voguer à leur propre rythme. Si vous remarquez qu’une pensée ou une feuille reste coincée, laissez-la faire. Ne la forcez pas à repartir. Elle se décoincera doucement et avancera d’elle-même.

Il peut arriver qu’un sentiment de malaise survienne, que vous ressentiez de l’ennui ou de l’agitation. Notez ce sentiment et essayez de vous dire : « Voici un sentiment d’ennui » ou « Voici un sentiment d’agitation ». Puis, posez doucement ces mots ou ces pensées sur une feuille et laissez-les descendre le courant.

Voyez si cette façon d’aborder les pensées vous aide à prendre une distance saine par rapport à elles, et à simplement les observer. Cela peut être extrêmement utile lorsque vous rencontrerez ce coquin d’esprit-singe la nuit et qu’il vous tiendra éveillé. N’hésitez pas non plus à l’utiliser au fil de votre méditation GMATI-4.

• • •

Lorsque vous aurez terminé, notez ce que vous avez vécu. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 5 : Attention affectueuse

De nombreuses personnes trouvent que l’exploration corporelle (où l’on concentre son attention sur chaque partie du corps successivement, comme

nous l’avons vu dans la méditation GMATI-2) est efficace lorsqu’on éprouve des difficultés à s’endormir ou à se rendormir. Elle permet de se porter une attention paisible et bienveillante, ce qui est propice au repos. Mais rappelez-vous que le but n’est pas de faire apparaître le sommeil comme par magie, mais plutôt pour prolonger la pleine conscience – la transportant du jour à la nuit.

Voici quelques attitudes à adopter lorsqu’on effectue l’exploration corporelle, ou toute autre pratique où l’on porte attention aux sensations physiques. Vous pouvez adopter cette pratique dans votre lit, dans n’importe quelle position qui vous semble confortable. Commencez par prendre trois respirations lentes et relaxantes au cours desquelles vous allongez la phase de l’inspiration et de l’expiration. Puis, rappelez-vous les quatre aspects suivants de chaleur et de bonté dont votre conscience peut s’imprégner lorsqu’elle se concentre sur le corps. Ils vous aideront en cours de route.

Gratitude

Le corps est une incroyable symphonie de rouages intérieurs. La plupart d’entre eux fonctionnent sans que l’on doive exercer un quelconque contrôle conscient – Dieu merci ! Imaginez si vous deviez vous souvenir sans cesse de respirer ! Essayez d’exprimer votre gratitude pour le travail désintéressé de chaque partie du corps, en réfléchissant un instant aux innombrables façons dont chacune travaille pour vous soutenir et vous permettre de fonctionner dans votre vie. Dans les zones où il n’y a pas de tensions, vous pouvez même exprimer votre gratitude de ne ressentir aucun malaise.

Sourire intérieur

Cela peut être ressenti comme une attitude affectueuse ou une étreinte offerte au corps. Inclinez votre conscience sur votre corps de la même manière que vous pourriez vous pencher pour étreindre un enfant, un ami

cher ou même un animal de compagnie. Lorsque vous tournez votre attention vers le corps, essayez de lui sourire intérieurement en signe de reconnaissance, d’appréciation.

Amour bienveillant

Ici, vous offrez de la compassion à votre corps et à vous-même. Si vous formez des jugements ou des associations désagréables sur une zone particulière de votre corps, ou si vous ressentez un malaise physique, vous pouvez placer une main sur cette zone en un geste de bienveillance, en imaginant peut-être que la chaleur et la bienveillance se répandent dans votre corps à partir de votre main. Si certaines zones de votre corps sont trop difficiles à côtoyer, déplacez doucement l’attention sur une autre partie pour le moment. Cette pratique doit être aussi douce et paisible que possible.

Lorsque vous ressentez un certain inconfort, vous pouvez imaginer relâcher toute tension et laisser cette zone se détendre, comme si elle était enveloppée dans une serviette chaude. Vous pourriez même aborder les sensations avec des mots de réconfort, comme : « Oh, il y a un certain malaise ici. Ce n’est pas grave pour l’instant. Puisses-tu (zone douloureuse du corps) être soulagée. Puisses-tu te sentir bien. »

Toucher apaisant

Comme nous l’avons fait au début de la semaine, essayez de poser une main, ou les deux, sur votre cœur (ou tout autre endroit apaisant), et faites-le comme un rappel de vous porter une attention affectueuse tout au long de la pratique. Sentez la chaleur et le doux contact de vos mains. Lorsque vous avez accordé une attention affectueuse à chaque partie de votre corps, répétez ce geste apaisant, et faites tomber sur votre corps entier une pluie d’attention et d’affection.

En entreprenant une brève exploration du corps la nuit, lorsque vous vous allongez, cela vous donnera peut-être quelque chose de productif à faire au lieu de vous sentir frustré parce que vous ne dormez pas. Considérez cela comme une couverture apaisante dans laquelle vous pouvez vous envelopper pour vous aider à être avec vous-même, présent à ce qui se passe.

Avec un peu de chance, cela vous donnera un aperçu de la façon dont vous pouvez porter une attention affectueuse à votre corps lorsque vous êtes allongé dans votre lit. Mais pour l'instant, pendant que vous êtes hors du lit, pratiquez la méditation GMATI-4 et essayez d'adopter certaines des attitudes que nous avons explorées aujourd'hui.

• • •

Lorsque vous avez terminé, notez ce que vous avez vécu. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu'avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 6 : Se sentir en sécurité

Nous devons êtes sûrs d'être en sécurité pour pouvoir nous reposer. Mais lorsque l'esprit est distrait par tout ce qui ne va pas, on peut facilement oublier les processus qui fonctionnent. C'est pourquoi tant de méditations et d'enseignements que nous avons proposés au cours de ces semaines visaient à vous aider à vous sentir en sécurité et bien dans votre peau.

Le fait de tourner intentionnellement votre esprit vers quelque chose et d'attirer l'attention sur une chose ou une attitude spécifique peut être

déterminant dans la façon dont vous vivez le moment présent. Tout au long de la journée, vous pouvez chercher intentionnellement des moyens de reconnaître la sécurité relative du moment présent – ce qui vous supporte, la gravité, l’air que vous respirez. Rappelez-vous qu’il n’y a pas de « tigres à dents de sabre » ici et maintenant. Même si l’esprit se souvient de périodes marquées par l’insécurité, par des inquiétudes ou par des perspectives d’avenir moroses, et où vous avez pu ne pas vous sentir en sécurité et bien dans votre peau, sachez qu’en ce moment, ce ne sont que des pensées conditionnées. Elles n’ont généralement pas de substance dans le moment présent. La capacité d’être pleinement conscient de ces pensées est même une force protectrice.

Prenez donc quelques instants pour commencer à nommer tout ce à quoi vous pouvez penser et qui, en ce moment, assure votre sécurité et votre survie. Il peut s’agir de l’oxygène que vous respirez, de vêtements qui vous gardent au chaud, de la stabilité de la terre sous vos pieds, du travail que vous avez et qui vous aide à subvenir à vos besoins, de la nourriture que vous mangez, et ainsi de suite. Toutes ces conditions, souvent totalement méconnues, sont là en permanence pour répondre à vos besoins.

Maintenant, voyez comment vous vous sentez après avoir passé quelques instants à tourner l’esprit vers ces choses bénéfiques. Il se peut que vous vous sentiez mieux dans votre peau, et même en sécurité, lorsque vous ressentez de la reconnaissance.

Aujourd’hui, essayez d’invoquer ces attitudes en pratiquant la méditation GMATI-4.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez note de ce que vous avez vécu. En vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?

- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Jour 7 : La visualisation au service d'un sommeil serein

Nous vous proposons maintenant une méthode plus élaborée pour calmer le bombardement de pensées qui peuvent agiter votre esprit et vous tenir éveillé. Cette méthode peut également soutenir les méditations GMATI, utilisées pour améliorer indirectement votre sommeil. Voici comment elle fonctionne. En se concentrant sur une scène agréable, qui comprend plusieurs éléments et activités, on occupe son esprit, ce qui tient à l'écart les pensées et émotions qui nous gardent éveillés. Plus vous pouvez incorporer de vos sens dans la scène, mieux elle agira. Cependant, vous devrez vous entraîner pendant plusieurs jours, pendant la période d'éveil, avant de pouvoir l'utiliser la nuit.

Souvent, lorsque nous essayons de nous endormir, notre esprit ressasse ses soucis et préoccupations. Ou bien il pense à toutes les choses qui font que notre vie « ne fonctionne pas ». Cette pratique de visualisation peut aider à contrer ce phénomène en vous aidant à cultiver un sentiment de sécurité et de sérénité propice au repos. Il s'agit de créer l'image d'un lieu serein et sûr – comme une plage, car c'est un endroit que beaucoup de gens trouvent réconfortant et relaxant. Ou peut-être s'agit-il de votre lieu de vacances préféré, d'un site de pêche paisible, d'une nuit fraîche près du foyer avec un être cher, ou d'un parc où vous allez vous détendre – tout ce qui pourrait vous convenir. Ou encore, pensez à une activité que vous aimez ou que vous aimeriez pratiquer plus souvent. Les activités apaisantes, relaxantes ou agréables sont celles qui fonctionnent le mieux. Il est aussi possible d'évoquer une chose que vous pouvez faire à l'infini, comme descendre une rivière en flottant. Vous pourriez choisir une activité qui amène un mouvement continu vers le bas, dans le même sens que « sombrer

dans le sommeil ». Quelle que soit l'image évoquée, elle doit être relaxante pour vous, tout en étant suffisamment vibrante pour remplir votre esprit.

Votre image peut être une scène ou une activité réelle, ou une scène ou une activité entièrement inventée, ou une combinaison des deux. Cela n'a pas d'importance, tant qu'elle est relaxante à vos yeux. Utilisez une scène entière et vibrante, mais assurez-vous que tout s'y déroule lentement, dans le calme et la sérénité. Faites intervenir autant de vos sens que possible.

Vous trouverez ci-dessous les instructions pour la pratique de la visualisation, suivies d'un exemple de scène (d'après Krakow et Neidhardt, 1992).

Visualisation agréable pour favoriser le sommeil

Pratiquez cet exercice de visualisation pendant cinq minutes, une ou deux fois durant vos heures de veille, durant plusieurs jours. Lorsque vous serez très bon (bien qu'il ne soit pas nécessaire d'être parfait) et réussirez à maintenir l'« image » dans votre esprit et à y revenir rapidement lorsque ce dernier vagabonde pendant quelques séances d'affilée, alors, et seulement alors, vous serez prêt à l'utiliser la nuit. (L'ensemble du processus peut ne pas fonctionner correctement si vous essayez de l'utiliser la nuit avant d'avoir atteint ce niveau de compétence.)

Procédure : Avant de décrire pour vous les éléments constitutifs d'une bonne image, nous devons d'abord vous expliquer la méthode qui assure son efficacité.

Installez-vous dans un endroit calme, où vous ne serez pas interrompu, pour dix minutes. Prenez les premières minutes pour réfléchir à ce que vous allez faire et pour vous installer dans une position confortable et relaxante (assis, allongé dans un fauteuil ou couché, avec un oreiller sous les genoux et un autre sous la tête pour le confort). Lorsque vous êtes prêt à commencer l'exercice,

réglez une minuterie (utilisez une minuterie de cuisine, l'alarme de votre montre ou de votre téléphone intelligent, ou l'équivalent) pour une durée de cinq minutes (ou plus si vous le souhaitez), et fermez les yeux. Gardez les yeux fermés et entraînez-vous à revivre mentalement l'image jusqu'à ce que la minuterie vous indique que le temps d'entraînement est écoulé. Lentement et calmement, mais de façon marquante, évoquez l'image que vous avez choisie. Faites une pause entre les différents éléments de l'image afin de vous détendre, mais ajoutez un nouvel élément avant que tout cela devienne ennuyeux ou que votre esprit se mette à vagabonder. Autant que possible, essayez de solliciter tous vos sens dans la visualisation. L'exercice devrait se dérouler de façon fluide, sans heurts. Lorsque le temps de pratique est écoulé, utilisez le temps restant pour réfléchir à la façon dont les choses se sont passées.

Certaines personnes se font un devoir de mémoriser leur image avant de commencer cette pratique, mais d'autres la lisent lors des premières séances. D'autres encore enregistrent une description de la scène, qu'ils pourront réécouter. Cependant, ne l'utilisez pas la nuit avant d'être suffisamment familier avec elle pour pouvoir vous en souvenir par vous-même. La possibilité d'écouter une scène enregistrée sera particulièrement utile si vous avez des problèmes pour former ou maintenir l'image. Cependant, il est préférable de ne pas faire jouer l'enregistrement lorsque vous essayez de vous endormir ; mieux vaut vous fier plutôt à votre propre esprit. Quelle que soit la manière dont vous le faites, vous constaterez que vous mémoriserez rapidement l'image. Sachez également que vous n'avez pas besoin de la connaître parfaitement. Il n'y a pas de problème si vous sautez quelque chose, si vous ajoutez quelque chose ou si vous changez le déroulement de la scène.

Si autre chose vous vient à l'esprit pendant que vous pratiquez la visualisation la nuit, ne vous énervez pas. C'est une tendance naturelle. Reconnaissez que c'est arrivé, puis revenez calmement à

l’image. Vous pouvez le faire même si une pensée ou une image négative vous traverse l’esprit. C’est comme si vous sortiez du sentier lors d’une randonnée parce que vous avez remarqué quelque chose d’intéressant. Il vous suffit de revenir sur le sentier et de continuer la randonnée.

Exemple d’image : Une scène de plage agréable

Je suis sur une butte et je regarde une belle plage. PAUSE. Je remarque que les vagues roulent doucement sur le rivage. PAUSE. Le son qu’elles produisent est apaisant. PAUSE. Je sens une douce brise agréable venant de l’eau. PAUSE. L’air du large sent si bon et si frais. PAUSE. Le soleil réchauffe doucement mon visage. PAUSE.

Je marche avec désinvolture sur le sable jusqu’au bord de l’eau. PAUSE. J’enlève mes sandales. PAUSE. Le sable chaud a une texture agréable sous mes pieds nus. PAUSE. Je me promène lentement sur la plage. PAUSE. Les vagues s’étalent sur le sable, puis se retirent progressivement. PAUSE. Des coquillages intéressants apparaissent sous les vagues. PAUSE. L’eau vient lécher paisiblement mes pieds ; sa fraîcheur me fait du bien. PAUSE.

La lumière du soleil crée de jolis motifs scintillants sur l’eau. PAUSE. Plusieurs voiliers magnifiques glissent lentement sur l’onde. PAUSE. Maintenant, les appels de plusieurs mouettes attirent mon attention. PAUSE. Je lève la tête et aperçois les mouettes qui planent au-dessus de moi. PAUSE.

En continuant à marcher, je remarque que plusieurs gros rochers émergent du sable. PAUSE. Je m’arrête et j’observe les formes et les couleurs intéressantes des rochers. PAUSE. Puis je m’appuie confortablement contre l’un d’eux. PAUSE. Je ferme les yeux et je profite de toutes les choses que je viens de vivre.

Il y a plusieurs remarques à faire au sujet de cette description d'image. Premièrement, elle n'est pas statique. Au contraire, de nouveaux éléments s'y ajoutent constamment, mais lentement, afin de lui préserver toute sa fraîcheur et son intérêt. Deuxièmement, elle ne contient pas que des éléments visuels ; d'autres modes sensoriels sont sollicités. On y retrouve également des actions. Troisièmement, il n'y a pas d'urgence à parcourir cette scène. Le processus est censé être relaxant. Pourtant, il progresse à un rythme qui préserve son intérêt et sa fraîcheur. L'image que vous utiliserez doit aussi comporter ces caractéristiques.

Si vous avez des difficultés à imaginer un sens, comme l'odorat, il n'est pas nécessaire de l'utiliser. Mais en général, plus vous pouvez solliciter de sens, plus il vous sera facile de remplir votre espace mental et de le maintenir concentré sur l'image. Gardez à l'esprit les mots suivants, ils vous aideront à étendre vos sens à l'image : *ressentir, voir, entendre, toucher, goûter, sentir.*

Pour développer votre image, vous pouvez commencer par imaginer une scène simple, mais calme et belle. Continuez à travailler jusqu'à ce que vous passiez de plus en plus de temps sur cette scène. Votre objectif est de pouvoir l'évoquer à volonté, quelles que soient les autres pensées ou images qui tentent de s'y immiscer.

Parfois, les gens ont l'impression de flotter lorsqu'ils effectuent la visualisation. C'est très bien. D'autres ressentent un picotement chaud dans les jambes ou les mains. Ou peut-être ressentirez-vous une légère lourdeur. Quoi qu'il en soit, profitez-en. Si cela devient trop désagréable, agiter vos orteils ou fermer brièvement le poing peut contrer ces sensations.

Enfin, vous devez vous concentrer sur une seule image, que vous utiliserez régulièrement pour le reste de votre vie. Cela permettra de l'associer à l'endormissement. C'est pourquoi il arrivera souvent que vous vous endormiez quelques minutes après avoir commencé la visualisation, ce qui a moins de chances de se produire si vous utilisez plus d'une image. Cependant, vous n'avez pas besoin d'être trop strict dans votre

visualisation ; changez quelques détails de temps en temps, laissez des séquences évoluer à leur guise, observez certaines parties sous un angle différent, commencez à un nouvel endroit. Dans l'ensemble, gardez une image agréable mais calme. Quelles que soient les modifications que vous apporterez au fil du temps, l'image doit rester clairement identifiable : c'est celle qui vous aide à vous endormir.

Si vous constatez qu'au fil de vos séances d'entraînement, vous vous êtes amélioré sans nécessairement atteindre la perfection, réussissant à maintenir l'image et à y revenir lorsque votre esprit vagabonde, c'est que vous êtes prêt à utiliser votre visualisation de scène pendant la nuit. Pour la plupart, cela arrive après une ou deux semaines de pratique quotidienne. Lorsque vous commencez à vous y adonner durant la nuit, vous pouvez réduire graduellement la pratique diurne, pour l'éliminer peu à peu. Toutefois, si après avoir utilisé votre visualisation avec succès la nuit pour vous aider à vous endormir, elle ne semble plus fonctionner pendant quelques nuits (ce qui est fréquent), n'abandonnez pas. Au contraire, vous pouvez recommencer à faire des séances d'entraînement durant le jour pour renforcer votre capacité à maintenir l'image.

De plus, lorsque vous commencez à utiliser votre image la nuit, il est nécessaire de faire plusieurs entraînements nocturnes. Essayez de l'utiliser chaque nuit pendant un certain temps, que vous en ayez besoin ou non, afin qu'elle soit associée à l'endormissement. Utilisez-la lorsque vous allez au lit pour la nuit, ou lorsque vous souhaitez vous rendormir après un réveil. Lorsque vous en arriverez au point où vous vous endormez avant d'avoir fini la visualisation (ce qui est souhaitable), alors vous ne devrez l'utiliser que lorsque vous aurez du mal à vous endormir ou à vous rendormir.

Ouah ! C'était beaucoup ! Nous vous invitons maintenant à pratiquer la méditation quotidienne GMATI-4.

• • •

Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous recueillir et de noter ce que vous avez vécu.

Maintenant, en vous rappelant que le non-jugement est au cœur de la pleine conscience, qu’avez-vous remarqué :

- dans votre corps ?
- dans votre esprit ?
- et dans vos émotions ?

Nous n’avons pas encore terminé. Dans le prochain et dernier chapitre, nous allons renforcer les apprentissages reçus, vous donner quelques précisions supplémentaires, et vous faire de nouvelles suggestions.

Chapitre 8

Bonne nuit

Continuer à bien dormir, et ce qu’il faut faire à partir de là

Nous sommes donc arrivés à la fin de ce voyage de quatre semaines. Vous avez beaucoup appris, et vous avez développé de nombreuses compétences pour cultiver la pleine conscience et pour mieux vous reposer. En outre, vous avez peut-être remarqué que même si vous ne dormez pas aussi facilement ou aussi bien que vous le souhaitez, vous pouvez l’accepter avec moins de difficulté et d’inconfort. C’est, en soi, un progrès incroyable. Moins vous vous débattrez, plus votre repos sera paisible, et cela vous conduira à un meilleur sommeil.

Vous avez appris avec nous de nombreuses pratiques fondamentales de pleine conscience. Vous avez acquis une nouvelle compréhension du sommeil et cultivé un rapport plus compatissant avec vous-même. Vous avez commencé ce programme parce que vous en aviez assez de ne pas pouvoir dormir comme vous le souhaitiez. La souffrance due à l’insomnie vous a conduit ici. Vous avez peut-être rencontré des idées et des pratiques qui vous étaient familières, d’autres, nouvelles, différentes ou même paradoxales. Vous avez découvert que la meilleure façon de dormir était d’abandonner l’idée d’essayer de dormir. Vous avez appris à connaître votre

esprit et exploré la saveur particulière de son attitude de résistance. Vous avez appris l'influence de vos pensées et de vos émotions sur le corps, et comment les sensations physiques influencent en retour vos pensées et vos émotions. Vous avez vu quelles sont les conditions requises pour le confort et la paix, et vous avez vu lesquelles mènent à l'agitation et à la frustration. Et vous avez découvert que vous pouvez influencer ces conditions en fonction de l'endroit où vous portez votre attention et de l'attitude que vous adoptez à un moment précis. Vous avez donc appris beaucoup de choses !

Il n'est pas facile d'adopter une routine quotidienne de méditation. Mais, comme vous l'avez peut-être découvert, les bénéfices peuvent être assez importants. On vous a encouragé à méditer tous les jours afin d'entraîner et de renforcer votre « muscle » de la pleine conscience, et nous vous encourageons à continuer de le faire. Pour vous inspirer, rappelez-vous que lorsque vous méditez, vous activez votre système nerveux parasympathique (qui est responsable de la « réponse de relaxation »). Plus vous l'« entraînerez » par la méditation durant le jour, plus il pourra vous apporter un état de relaxation interne, de jour comme de nuit. Cette réponse de relaxation est essentielle pour que vous puissiez bien dormir.

On raconte qu'un étudiant en méditation est allé voir un professeur un jour, et lui a demandé : « Maître, combien de temps dois-je méditer chaque jour ? » Le professeur lui a fait cette sage réponse : « Si tu as le temps, médite une heure par jour. Si tu n'as pas le temps, médite deux heures par jour. » Ce qu'il faut retenir de cela, c'est à quel point nous avons besoin d'apporter de l'équilibre à notre vie, en adoptant un mode d'être différent, en s'offrant un remède au besoin d'être toujours occupés, à l'énergie frénétique de la vie moderne et à la tendance de l'esprit à ruminer de sombres pensées. Nous devons nous manifester plus souvent de la compassion, ainsi qu'au moment présent tel qu'il est, sans avoir besoin d'aller ailleurs, de réparer quoi que ce soit ou d'être différent de ce que nous sommes en ce moment. C'est un état de plénitude véritable et de repos. Nous en avons tous besoin. Et si vous luttez parce que vous n'arrivez pas à vous reposer pendant votre sommeil, vous en avez encore plus besoin.

Vous disposez dorénavant d'un certain nombre de méditations guidées que vous pouvez utiliser pour poursuivre votre pratique. Vous pouvez revenir sur chacune des méditations GMATI, semaine après semaine, ou vous pouvez effectuer celle qui vous a le plus marqué. De plus, il existe de nombreuses autres options pouvant vous aider à approfondir votre pratique de la méditation. Vous pouvez vous inscrire à un cours de réduction du stress basé sur la pleine conscience dans votre région, ou même vous inscrire à un cours en ligne. Il existe également des cours d'autocompassion si vous souhaitez approfondir cet aspect de la pratique. N'hésitez pas à faire l'essai d'une des nombreuses applications de pleine conscience disponibles actuellement. (Voyez celles que nous recommandons dans la section « Lectures conseillées » à la fin du livre.)

Peu importe ce que vous choisissez, engagez-vous à intégrer la pleine conscience à votre vie quotidienne. Votre esprit, votre corps et votre cœur vous en remercieront !

Révision du programme GMATI

Tout d'abord, voici quelques thèmes généraux de la méthode GMATI à retenir :

- La clé de l'approche GMATI (ou thérapie de pleine conscience et d'acceptation de l'insomnie) est de changer votre *relation* avec vos pensées et émotions, plutôt que d'essayer de changer directement ces dernières. Une grande cause de votre insomnie est la lutte continue et les tentatives pour éviter une mauvaise nuit, plutôt que la mauvaise nuit elle-même.
- Tentez d'établir si vous *essayez* de dormir. Si c'est le cas, acceptez-le, et lâchez prise. Laissez plutôt le sommeil vous envahir.
- Tentez de voir si vous portez des jugements sur le fait de ne pas dormir (par exemple, en pensant : « Je suis éveillé et c'est une

mauvais chose »). Acceptez la présence de cette pensée et laissez vos jugements de côté.

- N’oubliez pas que le travail que vous effectuez demande du temps. Par conséquent, soyez patient.
- Si vous avez passé une « mauvaise nuit », acceptez ce que vous ressentez le lendemain. Si vous êtes malade ou avez un rhume, vous avez tendance à vous faire une raison : vous savez que votre journée pourrait ne pas être aussi productive que d’habitude, ou que vous pourriez ne pas vous sentir aussi bien. De la même manière, si vous passez une mauvaise nuit, essayez de ne pas vous mettre trop de pression le lendemain.

Il est maintenant temps pour vous de prendre des mesures pour maintenir et améliorer ce que vous avez appris à faire, en passant en revue ce que nous avons étudié ensemble, semaine après semaine.

Au cours de la semaine 1, nous vous avons montré que le fait de lutter contre l’insomnie aggrave cette dernière et vous fait perdre beaucoup d’énergie. Nous vous avons ensuite présenté le rôle bénéfique de la pleine conscience, et la méditation GMATI-1 vous a permis d’en faire l’expérience. Notre première méditation pleine conscience se concentrait sur le simple fait d’être *attentif*.

Au cours de la semaine 2, nous avons souligné comment l’acceptation de votre sommeil tel qu’il est peut contribuer à briser le cercle vicieux dans lequel vous essayiez sans succès de contrôler votre insomnie. Nous vous avons présenté le niveau suivant de la méditation GMATI.

À la semaine 3, nous avons mis l’accent sur la valeur du *lâcher prise*. Il s’agit d’observer votre sommeil et de voir quelles sont les émotions que vous ressentez en raison d’une mauvaise nuit. L’acceptation et le lâcher-prise étaient les deux composantes importantes de cette méditation pleine conscience – après l’attention. On vous a ensuite enseigné le troisième niveau de la méditation GMATI.

Au cours de la semaine 4, nous vous avons invité à goûter au repos que procure le fait de demeurer dans l’instant présent, tel qu’il est. Vous avez également appris à utiliser la pleine conscience la nuit pour prolonger la méditation GMATI que vous faites durant le jour. Cette pratique vise à soulager votre esprit et votre cœur, et à vous soutenir lorsque vous ne dormez pas. Le thème de la semaine était le développement de la *confiance*, à la fois dans votre capacité à dormir et dans le développement de la pleine conscience. Nous sommes toutefois sensibles au fait que, comme plusieurs personnes, vous pouvez de temps en temps continuer à rencontrer des problèmes de sommeil. Il sera utile alors de pouvoir réviser rapidement les éléments du programme GMATI pour vous remettre sur la bonne voie.

C’est exactement à cette fin que nous vous proposons l’encadré suivant.

Liste de contrôle des outils GMATI pour vous aider à mieux dormir :

Chapitre 1	
✓	Comprendre le stress
✓	Styles de pensée
Chapitre 2	
✓	Ce qu’est la pleine conscience
Chapitre 3	
✓	Ce qu’est un sommeil normal
Chapitre 4 – Semaine 1	

✓	Méditation GMATI-1
✓	Établir la pratique
✓	Attitudes fondamentales pour la pratique de la pleine conscience
✓	Réactions ou observations des gens lorsqu'ils commencent à méditer
✓	Intégrer la présence attentive dans vos activités quotidiennes
✓	Se mettre en pause
✓	Trois minutes de détente
✓	Se sentir solide
Chapitre 5 – Semaine 2	
✓	Accepter votre sommeil tel qu'il est
✓	Méditation GMATI-2
✓	Étirements en pleine conscience
✓	Respiration diaphragmatique
✓	Respiration affectueuse
✓	Autocompassion

✓	Pause d’autocompassion
✓	L’image de la montagne
Chapitre 6 – Semaine 3	
✓	Méditation GMATI-3
✓	Être attentif à ses pensées
✓	Gérer les émotions
✓	D’autres exercices d’étirements en pleine conscience
✓	La pratique RAIN : Reconnaître, Autoriser, Investiguer, atteindre la Non-identification.
✓	Efforts, désillusion, acceptation radicale
✓	Débrancher le FOMO (*Fear of Missing Out,* ou peur de rater quelque chose d’intéressant)
Chapitre 7 – Semaine 4	
✓	Méditation GMATI-4
✓	Méditation sur l’amour bienveillant
✓	Méditation pleine conscience la nuit
✓	Couper court à la rumination

✓	Gratitude, sourire intérieur, amour bienveillant, toucher apaisant
✓	Visualisation agréable pour favoriser le sommeil

Prévenir les rechutes

Puisque nous prêchons de se tourner vers la vie telle qu'elle est, il est très important de reconnaître honnêtement ceci : même si vous venez de faire de grands progrès pour guérir votre mauvais sommeil et ses impacts, vous allez probablement (comme la plupart des gens) connaître d'autres périodes de sommeil difficile. Cela ne signifie pas que votre insomnie chronique a réapparu. Souvent, cela arrive en raison d'un événement de la vie. Afin qu'une période transitoire de mauvais sommeil ne se transforme pas en insomnie prolongée, vous devez être bien préparé.

Prenons donc le temps d'examiner quelques approches pour la prévention des rechutes. « Ne laissez pas les petites braises de l'insomnie s'enflammer de nouveau. »

Nos souvenirs ne sont pas aussi précis et durables que nous l'imaginons. Il peut être utile de conserver une trace écrite de la qualité de votre sommeil et de ce qui vous a aidé à mieux dormir. Aussi, la première chose que nous vous proposons est d'écrire tout de suite vos réponses aux questions suivantes, afin de pouvoir les revoir à l'avenir si nécessaire :

1. Comment votre sommeil a-t-il évolué ?
2. Qu'est-ce qui est demeuré difficile malgré les exercices ?
3. Qu'avez-vous appris sur le sommeil, en particulier sur « votre » sommeil ?
4. Qu'avez-vous appris d'autre au cours de la thérapie ?

5. Quelles sont vos pensées et croyances les plus nuisibles concernant votre sommeil ?
   Quelles sont les pensées et croyances salutaires qui pourraient les remplacer ?
6. Quels sont vos comportements les plus nuisibles ?
   Quels sont les comportements salutaires qui pourraient les remplacer ?
7. Comment allez-vous mettre à profit ce que vous avez appris ? (Fixez-vous des objectifs pour assurer le maintien des progrès.)

Si, à l'avenir, il semble que votre sommeil se détériore, gardez à l'esprit que vous avez maîtrisé l'insomnie auparavant, et que vous pouvez la maîtriser à nouveau. Commencez par revoir vos réponses aux questions ci-dessus. Si cela ne suffit pas, vous pouvez faire ce qui suit :

1. Essayez d'éviter, autant que possible, les situations susceptibles d'entraîner l'insomnie et l'utilisation de somnifères.
2. Ne compensez pas le manque de sommeil par des grasses matinées ou des siestes trop longues.
3. Révisez ce qui a été rappelé plus haut dans ce chapitre, à savoir les thèmes généraux de la méthode GMATI, ce que vous avez fait semaine après semaine en suivant la séquence pour la première fois, et les parties spécifiques du programme.
4. Si l'insomnie persiste au-delà de quelques jours, posez-vous les questions suivantes et apportez les changements nécessaires : « Qu'est-ce que j'ai fait qui m'aidait à dormir ? Qu'est-ce qui me pose problème en ce moment ? Qu'est-ce que je peux changer pour améliorer mon sommeil ? »

Travailler encore sur les pensées

Nous avons passé beaucoup de temps ces quatre dernières semaines à apprendre à travailler sur les pensées en méditant. C’est très important, parce que le plus souvent, c’est le ton, le style et l’intensité des pensées qui déterminent la façon dont nous vivons notre vie, ou dont nous traversons un instant donné. On ne peut pas contrôler les pensées qui nous viennent à l’esprit, mais on peut influencer la façon dont elles nous affectent en modifiant notre relation avec elles. Voici quelques idées et moyens supplémentaires pour y parvenir.

Éviter de prendre les choses au pied de la lettre ou de façon trop personnelle

Il est trop facile de tenir nos pensées pour des vérités absolues et littérales. Parfois, elles le sont. Mais assez souvent, elles se situent quelque part dans un spectre allant de « partiellement vraies » à « totalement fausses ». C’est lorsque nous les tenons pour littéralement vraies que les problèmes surviennent : nous pouvons nous laisser prendre au piège et nous y accrocher de manière perturbante. Cela s’applique également à la façon dont nous gérons nos émotions. Les pensées et les émotions peuvent sembler réelles, mais ce n’est pas nécessairement le cas. Et puis, vous le savez maintenant, elles ne sont pas toujours ce qu’elles prétendent être.

En lisant ce livre et en vous exerçant au fil des semaines, vous avez appris à utiliser les sensations du corps qui ont tendance à accompagner les émotions fortes. On procède de même pour les pensées à forte charge émotionnelle. Vous avez appris à utiliser des « étiquettes » afin de prêter attention à vos expériences émotionnelles et de les reconnaître, sans vous laisser absorber en elles. Il est plus facile de se détacher des pensées et des émotions en les considérant simplement comme « ce que se passe dans l’esprit en ce moment ».

Une approche apparentée mais encore plus efficace consiste à cesser de prendre les pensées et émotions au pied de la lettre – en les vivant en toute

conscience comme n'importe quelle autre expérience, en les nommant et en les décrivant objectivement. Par exemple, au lieu de penser : « Je suis incapable de dormir », vous pourriez plutôt penser : « Je suis en train de penser que je ne n'arrive pas m'endormir maintenant. » Ou encore « J'ai parfois du mal à dormir », au lieu de : « Je suis un insomniaque fini. » Une autre façon d'accueillir cette pensée est de dire quelque chose comme : « Bonsoir, pensée au sujet d'une nuit blanche » ou « Voici une autre pensée au sujet d'une mauvaise nuit ».

Une autre méthode pour éviter de prendre une émotion au pied de la lettre est de la « matérialiser ». Voyez-la comme un objet, de forme et de couleur spécifiques, situé dans votre corps ou près de celui-ci. Par exemple, vous pouvez voir la frustration causée par l'insomnie comme une boule rouge avec des pics, posée sur votre poitrine.

Lorsque nous prenons nos pensées et nos émotions pour des vérités absolues, nous avons tendance à les considérer comme constituant notre identité, comme si elles étaient ce que nous sommes. Cela peut nous laisser un sentiment de découragement. Mais lorsque nous les prenons au sens large, elles ne sont plus perçues que comme une partie de nous-mêmes, tout au plus. Elles sont ainsi plus faciles à gérer, et nous pouvons les laisser partir au lieu d'être absorbés en elles.

La « différenciation » est un élément connexe. L'assimilation consiste à se laisser absorber dans nos pensées ou à y adhérer en leur permettant de dominer notre comportement, que nous y croyions ou non. Le processus inverse, que nous appelons différenciation, consiste à se séparer ou à se distancier de nos pensées – en les laissant aller et venir au lieu d'y être continuellement absorbés. Une autre façon de voir les choses consiste à « détacher » nos pensées et nos sentiments de nos actions lorsqu'ils ne sont pas utiles.

Imaginez que vous êtes dans un bateau et que vous vous accrochez à un sac rempli d'objets lourds. Soudain, le bateau chavire et le sac vous entraîne vers le fond. Que faites-vous ? Si vous décidez de lâcher le sac, vous

pourrez remonter à la surface et économiser de l'énergie afin de nager en toute sécurité. C'est la même chose avec les pensées qui vous entraînent vers le fond : lâchez-les, tout simplement.

Une bonne façon de désamorcer la situation est de noter la pensée par écrit, puis de remarquer que tout ce qui s'y trouve n'est qu'une suite de mots. Ou essayez de répéter un mot tel que « insomniaque » à haute voix, aussi rapidement que possible, pendant une trentaine de secondes. Lorsque vous aurez terminé, vous constaterez probablement que le mot a perdu de sa force et de son emprise.

Bien entendu, votre pratique de la pleine conscience vous aidera à créer un état d'esprit ouvert et curieux, qui vous permettra d'utiliser efficacement certains de ces outils.

La pleine conscience revisitée

Ce livre s'ouvrait sur un chapitre définissant ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle n'est pas. Vous avez eu quatre semaines d'entraînement ; il est donc temps maintenant de revoir cette définition : « La pleine conscience signifie “faire attention” d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. » Comme vous l'avez peut-être découvert dans votre propre pratique de la méditation, l'impact de la pleine conscience peut aller bien au-delà de votre lutte contre l'insomnie. Le développement de la pleine conscience peut toucher tous les aspects de la vie et il se fait, en définitive, au service de la connaissance de soi, de la sagesse et de la compassion.

Connaissance de soi

Sans conscience de soi ou connaissance de soi, nous avons peu d'espoir de prendre des décisions éclairées pour nous engager dans notre vie. Un manque de conscience de soi nous laisse en proie aux habitudes acquises

inconsciemment, tant sur le plan intellectuel que comportemental. Ces habitudes peuvent être utiles, mais aussi nuisibles. La connaissance de soi nous offre une amitié durable avec nous-mêmes et une relation qui peut se développer au fur et à mesure que nous évoluons. Carolyn Myss, professeure de spiritualité et soignante intuitive, a défini ainsi la conscience : « Savoir pourquoi nous agissons, pensons, parlons et même prions comme nous le faisons. » En apprenant à nous connaître intimement, nous pouvons devenir notre propre allié intérieur. Cette connaissance nous procure un point de vue sur notre passé, sur notre présent et sur la façon dont nous voulons nous engager dans notre avenir.

Sagesse

C’est observant les choses sans jugement que nous en arrivons à connaître leur nature véritable. C’est ça, la culture de la sagesse. Nous venons vers la vie comme elle est. Nous découvrons que chaque moment que nous vivons est un amalgame de conditions. Ce qui survient – et toutes nos expériences passées et futures, avec toutes les pensées, sensations physiques, impressions et émotions qui leur sont associées – est tel qu’il est parce qu’il ne peut en être autrement. C’est la nature. Si je cultive un potager où je sème des pommes de terre, il serait stupide de m’attendre à ce que du maïs pousse à leur place. Le maïs ne peut pas pousser, parce que les conditions nécessaires à sa croissance ne sont pas réunies.

« Accepter l’instant » signifie simplement reconnaître que chaque instant est une expression de la nature, une expression des conditions qui sont actuellement réunies. Or, faire partie de la nature signifie être sujet au changement. Rien de ce qui existe dans la nature n’est statique. Cette dernière opère par processus. Les conditions changent. Cela est également vrai pour les pensées, les sensations physiques, les impressions et les émotions. Chaque élément constitutif d’un instant est en mouvement, s’intégrant à un processus de changement. L’agitation, la nervosité et l’insomnie – comme toute expérience – se manifestent dans le corps ou

l’esprit. Si nous les alimentons par une attitude de résistance, elles prennent de l’ampleur. Si nous lâchons prise sur elles, elles se transforment naturellement en autre chose.

Compassion

Lorsque nous en arrivons à comprendre la nature constamment changeante des choses et à saisir que tout se déroule selon un processus, nous nous rendons compte qu’il n’y a pas d’autre lieu privilégié auquel nous devons aspirer, pas d’autre façon d’être que nous devrions adopter, et rien que nous devrions nous imposer. La pression constante d’être différent de ce qu’on est à un moment précis nous expose à un monde de souffrance.

Mais il est aussi tout à fait humain de continuer à essayer. C’est l’exquise fragilité de la condition humaine – osciller entre deux manières d’être opposées, savoir que les choses sont éphémères et pourtant s’efforcer continuellement de s’accrocher à des visions idéalistes, à ce que l’on pense que devraient être les choses. Lorsque nous nous sentons réellement concernés par cette vulnérabilité et cette fragilité que nous partageons tous, la compassion pour nous-mêmes et notre condition croît naturellement. Elle vise à s’accepter tel qu’on est, à accepter le moment tel qu’il est, et à avancer dans la vie en ouvrant son cœur. La compassion nous donne le courage et la force de vivre notre vie, avec toutes les imperfections qui accompagnent la condition humaine.

Résumons

Dans le premier chapitre de ce livre, nous vous avons présenté quelques exemples de personnes qui luttaient contre l’insomnie et recherchaient la pleine conscience. Vous y avez peut-être trouvé certaines similitudes avec votre propre expérience. Au cours des quatre dernières semaines, vous avez développé votre propre « histoire » de cheminement vers la pleine conscience. Vous avez peut-être l’impression d’avoir parcouru un long

chemin, ou encore de n’en être que tout au début mais d’avoir obtenu un certain succès. Peu importe où vous êtes rendu, vous êtes exactement au bon endroit. Vous ne pouvez être que là où vous êtes, et j’espère que vous avez pu goûter à l’acceptation imprégnée de compassion.

Maintenant que nous sommes arrivés à la fin du voyage, voyons ce que ces personnes avaient à dire après avoir cultivé la pleine conscience, et comment elles l’ont appliquée à leur vie et à leur sommeil :

« Je n’arrive pas à croire que je m’en voulais pour des phénomènes physiques qui étaient en eux-mêmes parfaitement normaux. Je réalise vraiment à quel point je nourrissais mon anxiété. » C’est ce que Cynthia a rapporté après s’être exercée à la pleine conscience et à l’autocompassion. « Maintenant, quand je me réveille, je me dis : “ C’est bon, ma belle. C’est normal et tu n’as pas besoin de te battre.” Cela a changé ma vie. »

Sam (qui se remettait d’un cancer et souffrait de nombreuses douleurs chroniques) a appelé après avoir pratiqué la méditation pleine conscience pendant deux semaines. « Je n’arrive pas à y croire ! s’est-il exclamé. J’ai pu m’asseoir sans douleur pendant trente minutes tout en faisant la méditation, et j’ai même pu m’endormir la nuit dernière. J’avais juste besoin d’appeler et d’exprimer ma gratitude », a-t-il dit. Un trémolo dans sa voix a révélé qu’il était très ému en faisant ce témoignage.

Ce qu’Alex a révélé au dernier jour d’un cours de MBSR de huit semaines nous a marqués pendant des années : « Pendant longtemps, je paniquais tellement au sujet de mon travail et de la situation économique que j’étais intimement convaincu que j’allais me retrouver à la rue. Maintenant, je me dis : “Je ne vais probablement pas me retrouver à la rue, mais si ça arrive, je serai beaucoup plus heureux que si je n’avais jamais suivi ce cours.” Ma tension artérielle a baissé, et je dors beaucoup mieux ! »

Nous sommes arrivés à la fin. Puisse votre pratique de la pleine conscience par la méthode GMATI vous apporter la paix, le repos et le bien-être !

Nous vous remercions de tout cœur d’avoir consacré du temps à la lecture de ce livre et à la pratique de la méditation GMATI, ainsi que de tous les autres exercices et méditations. Nous vous remercions de vous être ouvert à nos suggestions. Puissiez-vous découvrir la beauté d’un rapport serein avec vous-même, et puisse ce rapport augmenter votre sagesse et votre compassion, vous apporter un repos profond et nourrir la joie dans toute votre vie !

Annexe

D’autres outils pouvant s’avérer utiles

Enregistrements guidés (en anglais seulement)

Pour chacune des quatre semaines du programme, vous pouvez télécharger les méditation guidées (GMATI-1, GMATI-2, GMATI-3 et GMATI-4) sur le site Internet www.newharbinger.com/42587 afin de les écouter à tout moment de la journée, une fois par jour, pendant la semaine. Des enregistrements guidés des exercices d’étirement s’y trouvent également, ainsi qu’un supplément destiné aux cliniciens.

Comportements ou activités à faire en toute conscience pour seconder la méthode GMATI

Bien que le but de la méthode GMATI ne soit pas d’agir directement sur votre sommeil, mais plutôt de laisser la méditation le faire indirectement pour vous, vous pouvez néanmoins faire certaines choses pour l’améliorer, qui viendront également épauler la méthode. Assurez-vous simplement de les effectuer dans le même esprit. Sinon, elles pourraient entraver votre sommeil au lieu de le favoriser.

Associer le lit au sommeil (non à l’éveil)

- N’utilisez le lit et la chambre que pour dormir, et non pour les activités associées à l’éveil, comme lire, regarder la télévision, utiliser votre téléphone, discuter de problèmes avec votre partenaire, planifier, s’inquiéter (les relations sexuelles agréables représentant l’exception).
- Évitez de regarder le cadran lorsque vous avez du mal à dormir. Déplacez le réveille-matin de façon à ne pas pouvoir le consulter facilement de votre lit, car le fait de voir l’heure lorsqu’on ne dort pas provoque souvent de l’anxiété.
- Évitez de dormir ailleurs que dans votre lit.
- Si vous n’avez pas sommeil à l’heure du coucher, attendez de vous sentir somnolent avant d’aller au lit, ou retardez l’heure du coucher, mais pas de plus d’une heure.
- Évitez de vous étendre dans votre lit « juste pour vous reposer ».
- Vous pouvez demeurer au lit lorsque vous ne dormez pas, à condition de rester calme et détendu. Vous pourriez vous dire : « Je n’arrive pas à dormir pour l’instant, alors aussi bien profiter du moment plutôt que de lutter pour dormir. »

Préparer la chambre

- Assurez-vous que votre lit est confortable.
- La chambre doit être confortablement sombre (certaines personnes aiment garder une veilleuse allumée, d’autres préfèrent l’obscurité totale) et silencieuse.
- La température de la chambre doit être confortable (généralement quelques degrés de moins que la température durant le jour).

Se préparer pour le coucher

- Commencez à vous « détendre » environ une heure avant le coucher ; évitez les activités stimulantes ; gardez les lumières tamisées.
- Développez un rituel de relaxation à l'heure du coucher (écouter de la musique douce, prendre un bain chaud, prier, faire un peu de lecture, etc.) que vous répéterez à peu près à la même heure tous les soirs, pour dix ou vingt minutes avant d'éteindre la lumière.

Choses à faire

- Faites de l'exercice régulièrement (de préférence en milieu d'après-midi ou en début de soirée ; pas près de l'heure du coucher si cela vous empêche de dormir).
- Levez-vous à peu près à la même heure chaque jour (c'est-à-dire évitez de faire la grasse matinée).
- Adoptez une alimentation saine en prenant les repas à heures régulières (moins de graisses saturées et moins de sucre, mais il a été démontré qu'une plus grande quantité de fibres et un peu plus de protéines favorisent le sommeil).
- Évitez les gros repas avant le coucher, mais (ceci est facultatif) envisagez un en-cas léger avant de vous coucher ou lorsque vous êtes éveillé pendant la nuit.

Choses à éviter

- Ne luttez pas pour vous endormir, « laissez » plutôt le sommeil venir. (La méthode GMATI le fera pour vous.)
- Certaines personnes doivent éviter de consommer trop de caféine pendant la journée, et surtout plusieurs heures avant

de se coucher.

- Ne consommez pas d'alcool pour vous endormir, car il nuit à un bon sommeil.
- Réduisez votre consommation de nicotine à l'heure du coucher.
- Limitez-vous à une sieste en milieu d'après-midi par période de vingt-quatre heures. Votre sieste devra avoir une durée maximale de vingt ou trente minutes.

Efficacité du sommeil et temps dormi

Examinons l'efficacité de votre sommeil et la quantité de sommeil réellement suffisante pour vous. En dépit des idées reçues, tout le monde n'a pas besoin de sept ou huit heures de sommeil – ce n'est qu'une moyenne ; pour certains, six heures suffisent, pour d'autres, c'est neuf heures ou même un peu plus. Le besoin de sommeil est en grande partie déterminé par la génétique. Mais quel que soit le besoin de sommeil individuel, tout le monde a intérêt à dormir efficacement. Commençons donc par explorer l'efficacité du sommeil.

Votre efficacité en matière de sommeil

Une bonne efficacité du sommeil signifie simplement que votre période de sommeil consiste en une longue continuité de sommeil avec peu de moments d'éveil. (La période de sommeil est le temps qui s'écoule entre le moment où vous vous couchez et celui où vous sortez du lit pour la journée.) Personne n'est parfaitement efficace en matière de sommeil. D'abord, il faut toujours un certain temps pour s'endormir, puis un certain temps pour se rendormir après s'être réveillé pendant la période de sommeil et, parfois, un certain temps de veille avant de sortir du lit pour la journée. Mais avec une bonne efficacité du sommeil, ces temps d'éveil restent

minimes (un total d'environ soixante minutes ou moins, et jusqu'à quatre-vingt-dix minutes environ chez les personnes âgées, au cours d'une période de sommeil de huit ou neuf heures). Bien qu'il existe une méthode permettant de déterminer précisément l'efficacité du sommeil, nous serons pragmatiques dans le cadre de l'approche GMATI : si vous êtes convaincu que vous passez la majeure partie de la période de sommeil à dormir (en réalisant qu'il y aura un certain temps d'éveil), alors considérez que vous avez une bonne efficacité du sommeil.

Votre besoin de sommeil

Revenons donc à votre besoin individuel de sommeil. Pour l'instant, il n'existe pas encore d'évaluation en laboratoire du sommeil, de mesure du cerveau, d'analyse sanguine ou autre qui permettraient de déterminer les besoins de sommeil d'un individu. La seule méthode qui existe est l'autoévaluation. Ce dont vous avez besoin, c'est juste assez de sommeil pour répondre efficacement à votre pression de sommeil quotidienne, tout en étant assez reposé pour bien fonctionner pendant la journée.

Si vous ne dormez pas suffisamment, vous risquez de souffrir des symptômes suivants : mauvaise humeur, difficultés de concentration et de raisonnement, fatigue, tendance aux accidents, baisse de la libido, déprime, oubli, manque de jugement, besoin de faire des siestes fréquentes, somnolence dans des situations calmes, etc. Si vous essayez de dormir plus que nécessaire, vous vous retrouverez excessivement éveillé pendant la période de sommeil, surtout vers la fin de celle-ci. Malheureusement, d'autres facteurs que le manque de sommeil peuvent expliquer une mauvaise journée ; et d'autres facteurs que rester au lit trop longtemps peuvent vous tenir éveillé la nuit. Vous devez donc également essayer de déterminer quels sont ces autres facteurs et tenter de les corriger en premier lieu, ou du moins en tenir compte lorsque vous tenterez de déterminer votre période de sommeil optimale.

Alors, où cela nous mène-t-il ? Si vous dormez maintenant efficacement et suffisamment grâce à votre pratique de la méditation GMATI et que vous fonctionnez bien pendant la journée, tout ce que vous avez à faire, c'est de continuer à faire vos méditations GMATI ou à pratiquer tout autre méditation pleine conscience. Cependant, si votre sommeil ne semble pas efficace ou suffisant, bien qu'il se soit amélioré grâce à la méthode GMATI, vous devrez peut-être essayer l'une des choses suivantes.

Si votre efficacité du sommeil paraît faible, alors faites ce qui suit :

(Vous pouvez différer cette démarche jusqu'à ce que vous soyez convaincu que votre pratique de la méditation GMATI a amélioré votre sommeil.)

Déterminez le temps qu'il vous faut vraiment passer au lit pour obtenir le sommeil dont vous avez besoin, en réduisant d'abord progressivement le temps passé au lit. Retardez votre coucher de quinze ou vingt minutes par tranches de quelques nuits. Gardez la même heure de lever sept jours par semaine. Continuez à réduire le temps passé au lit, jusqu'à ce que l'efficacité de votre sommeil vous semble satisfaisante.

Faites également attention à ce qui se passe pendant vos heures de veille. Comprenez que lorsqu'on réduit le temps passé au lit, on peut éprouver au début une certaine somnolence pendant la journée. Cela ne dure souvent que quelques jours, mais si cela se produit, soyez prudent si vous devez conduire (en vous limitant à de brèves sorties) et évitez d'opérer de la machinerie dangereuse. Toutefois, si vous commencez à éprouver une somnolence persistante ou les problèmes d'éveil associés typiquement à un sommeil insuffisant (comme ceux énumérés dans la section ci-dessus), vous devrez cesser de réduire votre période de sommeil. À ce stade, allongez progressivement votre période de sommeil d'une quinzaine de minutes par

intervalles de quelques jours, jusqu’à ce que vous ne ressentiez plus de symptômes associés au manque de sommeil.

Vous devrez peut-être faire des essais, en allongeant et en raccourcissant votre période de sommeil jusqu’à ce que vous trouviez le juste milieu entre une efficacité de sommeil convenable et un minimum de problèmes durant le jour. Une fois que vous aurez trouvé ce compromis, songez à le maintenir. Mais ne soyez pas pressé d’y parvenir. Passez quelques nuits à vous habituer au changement avant d’en apporter un autre. De plus, il est bon d’éviter de faire des siestes pendant la durée de cette procédure.

Si vous avez l’impression de ne pas dormir suffisamment, mais que le sommeil que vous obtenez semble avoir une bonne efficacité, alors considérez ce qui suit :

Vous saurez que vous ne dormez pas assez si vous éprouvez trop de problèmes d’éveil liés à un manque de sommeil, comme ceux énumérés ci-dessus. Si c’est le cas, voici ce que vous pouvez faire. (Note : Assurez-vous que votre sommeil est efficace et que vous ne dormez pas suffisamment. Il est trop fréquent que les personnes souffrant d’insomnie pensent : « Si je passe plus de temps au lit, j’ai de meilleures chances de dormir plus, d’avoir le sommeil dont j’ai besoin. » Malheureusement, elles finissent souvent par passer encore plus de temps éveillées au lit, ce qui diminue leur efficacité du sommeil et aggrave encore leur insomnie. L’objectif est d’avoir à la fois une efficacité du sommeil relativement bonne et un bon fonctionnement pendant la journée.)

Pour obtenir plus de temps de sommeil tout en maintenant une bonne efficacité du sommeil, il faut d’abord augmenter progressivement le temps passé au lit en se couchant quinze ou vingt minutes plus tôt par tranches de quelques nuits, tout en gardant la même heure de réveil et de lever chaque

matin. Cessez d'augmenter votre temps au lit lorsque vous commencez à éprouver une mauvaise efficacité du sommeil. Il est également conseillé d'éviter de faire des siestes pendant la durée de cette procédure.

En procédant ainsi, vous devriez commencer à remarquer, durant le jour, moins de problèmes dus à un manque de sommeil. Votre objectif est de trouver un compromis entre une bonne efficacité du sommeil et peu de problèmes pendant la journée. Ensuite, songez à respecter cet horaire.

Diminuer les somnifères

Il se peut que vous preniez encore des somnifères pour vous aider à dormir. Maintenant que vous dormez mieux grâce au programme GMATI, vous êtes prêt à les diminuer progressivement si vous le souhaitez. Bien que le programme puisse être efficace pendant que vous prenez des somnifères, nous pensons qu'il est préférable, dans la mesure du possible, de dormir uniquement grâce aux ressources dont vous disposez naturellement, plutôt que d'avoir besoin de quelque chose d'extérieur, comme des somnifères. Pour un nombre relativement restreint de personnes, il peut être nécessaire de recourir à une sorte d'aide au sommeil parce que les mécanismes cérébraux de pression du sommeil sont déficients, mais la plupart d'entre nous peuvent bien dormir sans ce type d'aide.

Pour plusieurs personnes, le sevrage brutal ne fonctionne pas. Si, pour une raison ou une autre, elles connaissent une ou deux nuits de mauvais sommeil, elles ont tendance à penser que l'abandon des somnifères n'est pas efficace pour elles, alors elles recommencent à les utiliser.

En revanche, la méthode suivante est plus efficace, car elle alterne régulièrement entre une dose plus faible et une dose complète. Avec le temps, les nuits où l'on prend une dose faible deviennent plus fréquentes, et celles où l'on prend la dose complète diminuent. Cela tend à être plus efficace parce que si l'on connaît une ou deux nuits de mauvais sommeil, on se dit : « Ce n'est pas grave, parce que les nuits suivantes, je pourrai

prendre la dose complète tout en respectant le programme. » Autrement dit, les gens ont beaucoup plus de chances de s'en tenir à leur résolution d'arrêter de prendre leurs médicaments. Voici donc les détails pour réduire progressivement la prise de somnifères de manière efficace.

D'abord, expliquons ce que l'on retrouve dans le tableau ci-dessous. Vous voudrez peut-être vous y référer fréquemment pendant la lecture de ce document. Commencez par choisir une dose plus faible du médicament que vous prenez, par exemple une demi-dose. Il peut aussi s'agir d'un écart plus petit, par exemple les trois quarts de la dose habituelle, si cela vous apparaît plus tolérable. Utilisez un comprimé avec un dosage plus faible, si possible, ou divisez la dose que vous prenez actuellement. (Cela peut également dépendre de la possibilité de fractionner vos pilules. Si le médicament que vous voulez arrêter de prendre est à libération continue, ne le fractionnez pas.) Si vous prenez plus d'un médicament pour vous aider à dormir, consultez votre médecin pour savoir lequel vous devez diminuer en premier.

Au cours de la première semaine, faites alterner une nuit de la dose la plus faible (par exemple une demi-dose) avec deux nuits de la dose complète. La deuxième semaine, faites alterner une nuit de la dose la plus faible avec une nuit de la dose complète. La troisième semaine, faites alterner deux nuits de la dose la plus faible avec une nuit de la dose complète. La quatrième semaine, prenez la dose la plus faible tous les soirs. Si, à ce stade, la dose la plus faible est encore trop élevée et que vous pouvez la diviser en plus petites quantités, répétez ce programme, la dose la plus faible actuelle jouant le rôle de la dose complète et une nouvelle dose plus faible représentant une fraction plus petite de la dose complète initiale (par exemple un quart). Cependant, si la dose la plus faible actuelle est proche de zéro ou s'il n'est pas possible de la fractionner davantage, la nouvelle dose plus faible devient 0 (rien du tout).

Calendrier de réduction des somnifères à la suite de l'utilisation réussie du programme GMATI

(D’après Lichstein *et al.,* 2013.)

Avertissement : Vous devez consulter votre médecin et obtenir son autorisation avant d’appliquer ce plan pour réduire votre consommation de somnifères sur ordonnance.

Modèle de programme de réduction progressive dans lequel ● = la dose que vous prenez actuellement de façon régulière, et ◖ = généralement la moitié (ou une autre fraction) de cette dose. De plus petits écarts peuvent être préférables.

Jour	1	2	3	4	5	6	7
	◖	●	●	◖	●	●	●
Jour	8	9	10	11	12	13	14
	●	◖	●	◖	●	◖	◖
Jour	15	16	17	18	19	20	21
	●	◖	◖	●	◖	◖	●
Jour	22	23	24	25	26	27	28
	◖	◖	◖	◖	◖	◖	

Revenez à la semaine 1 en considérant la dose prise au cours de la semaine 4 comme la nouvelle dose régulière

OU

continuez tel qu’indiqué ci-dessous si votre dose actuelle est suffisamment faible pour être réduite à zéro.

Jour							
	◖	◖		◖	◖		◖
Jour							
		◖		◖		◖	
Jour							
		◖			◖		
Jour							

Utilisez le tableau suivant pour planifier votre programme de réduction progressive, en fonction du médicament et de la dose que vous prenez actuellement.

Nuit	1	2	3	4	5	6	7
Nuit	8	9	10	11	12	13	14
Nuit	15	16	17	18	19	20	21
Nuit	22	23	24	25	26	27	28

Nuit	29	30	31	32	33	34	35
Nuit	36	37	38	39	40	41	42
Nuit	43	44	45	46	47	48	49

Lectures conseillées

Livres et articles

Brach, T. *Radical Acceptance : Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, New York, Bantam, 2003. (Version française : *L'acceptation radicale*, préfaces de Christophe André et Jack Kornfield, traduit de l'américain par Daniel Roche, Belfond, 2016.)

Brach, T. *True Refuge : Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart*, New York, Bantam, 2013.

Chodron, P. *When Things Fall Apart : Heart Advice for Difficult Times*, Boston, Shambala, 1997.

Germer, C. *The Mindful Path to Self-Compassion*, New York, Guilford Press, 2009.

Hanson, R. *The Buddha's Brain.* Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2009.

Hanson, R. *Hardwiring Happiness*, New York, Harmony/Crown, 2014.

Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York, Bantam Doubleday Dell, 1990.

Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life,* New York, Hyperion Press, 1994. (Version française : *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances,* traduit de l'américain par Yolande du Luart, JC Lattès, 2012.)

Knox, M., K. Neff, et O. Davidson. « Comparing Compassion for Self and Others : Impacts on Personal and Interpersonal Well-Being », 2016, cité dans K. Neff et C. Germer. *The Mindful Self-Compassion Workbook : A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive,* New York, Guilford Press, 2018.

Moorcroft, W. H. *Understanding Sleep and Dreaming,* 2e édition, New York, Springer Press, 2013.

Neff, K. *Self-Compassion : The Proven Power of Being Kind to Yourself,* New York, William Morrow, 2011.

Neff, K., et C. Germer. *The Mindful Self-Compassion Workbook : A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive,* New York, Guilford Press, 2018.

Ong, J. C. *Mindfulness-Based Therapy for Insomnia,* Washington DC, American Psychological Association, 2017.

Ong, J. C., R. Manber, Z. Segal, Y. Xia, S. Shapiro, et J. Wyatt. « A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Chronic Insomnia », *Sleep* n° 37, p. 1553-1563, 2014.

Ong, J. C., C. S. Ulmer, et R. Manber. « Improving Sleep with Mindfulness and Acceptance : A Metacognitive Model of Insomnia », *Behaviour Research and Therapy* n° 50, p. 651-660, 2012.

Salzberg, S. *Lovingkindness : The Revolutionary Art of Happiness,* Boston, Shambala, 1997.

Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers : An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping,* New York, W.H. Freeman, 1998.

Segal, Z. V., J. G. Williams, et J. D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, New York, Guilford Press, 2002.

Siegel, D. J. *Mindsight*, New York, Bantam, 2010.

Sites Web

Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive : iftcc.com/Formation.aspx?id=4136

Programme d'autocompassion en pleine conscience (MSC) Mindspace : www.mindspacewellbeing.com/fr/programmes/auto-compassion-en-pleine-conscience/

Autocompassion Montréal : autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion

UCSD Center for Mindfulness : health.ucsd.edu/specialties/mindfulness/Pages/default.aspx

Mindfulness-Based Cognitive Therapy : mbct.com

Center for Mindful Self-Compassion : centerformsc.org

Kristin Neff : self-compassion.org

Tara Brach : tarabrach.com

Society for Behavioral Sleep Medicine : behavioralsleep.org

American Academy of Sleep : aasmnet.org

Northern Colorado Sleep Consultants, LLC : sleeplessincolorado.com

Applications de méditation

Muse : choosemuse.com/

Head Space : headspace.com

The Mindfulness App : themindfulnessapp.com

Bibliographie

Barraclough, J. « The Importance of Imagery in Sport », believeperform.com/performance/the-importance-of-imagery-in-sport/

Brach, T. *True Refuge : Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart*, New York, Bantam, 2013.

Brach, T. « Working with Difficulties : The Blessings of RAIN », 2018, tarabrach.com/articles-interviews/rain-workingwithdifficulties/

Cartwright, R., A. Luten, M. Young, P. Mercer, et M. Bears. « Role of REM Sleep and Dream Affect in Overnight Mood Regulation : A Study of Normal Volunteers », *Psychiatry Research* n° 81, p. 1-8, 1998.

Clarey, C. « Olympians Use Imagery as Mental Training », 2014, nytimes.com/2014/02/23/sports/olympics/olympians-use-imagery-as-mental-training.html

Creswell, J. D., B. M. Way, N. I. Eisenberg, et M. D. Lieberman. « Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling », *Psychosomatic Medicine* : n° 69, p. 560–565, 2007.

Garland, S., W Britton, N. Agagianian, R. E. Goldman, L. E. Carlson, et J. C. Ong. « Mindfulness, Affect, and Sleep : Current Perspectives and Future

Directions », p. 339-373, dans K. Babson et M. Feldner (éd.), *Sleep and Affect : Assessment, Theory, and Clinical Implications*, Elsevier, 2015.

Germer, C., et K. Neff. *Mindful Self-Compassion Teacher Guide*, San Diego, CA : Center for Mindful Self-Compassion, 2017.

Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York, Hyperion Press, 1994. (Version française : *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances*, traduit de l'américain par Yolande du Luart, JC Lattès, 2012.)

Krakow, B., et J. Neidhardt. *Conquering Bad Dreams and Nightmares*, New York, Berkley Books, 1992.

Lichstein, K., S. Nau, N. Wilson, R. Aguillard, K. Lester, A. Bush, et C. McCrae. « Psychological Treatment of Hypnotic-Dependent Insomnia in a Primarily Older Adult Sample », *Behaviour Research and Therapy* n° 51, p. 787-796, 2013.

Neff, K. D. « Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself », *Self and Identity* n° 2, p. 85-102, 2003.

Neff, K. « Embracing Our Common Humanity with Self-Compassion », 2018, self-compassion.org/embracing-our-common-humanity-with-self-compassion

Neff, K., et C. Germer. *The Mindful Self-Compassion Workbook : A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*, New York, Guilford Press, 2018.

Ong, J., et D. Sholtes. « A Mindfulness-Based Approach to the Treatment of Insomnia », *Journal of Clinical Psychology* n'66, p. 1175-1184, 2010.

Sapolsky, R. *Why Zebras Don't Get Ulcers : An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, New York, W.H. Freeman, 1998.

Segal, Z., J. Williams, et J. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, New York, Guilford Press, 2002.

Steller, J. E., et D. Keltner. « Compassion », p. 329-341, dans M. Tugade, L. Shiota, et L. Kirby (éd.), *Handbook of Positive Emotions*, New York, Guilford Press, 2014.

Remerciements

Catherine Polan Orzech :

À Wendy Millstine, chez New Harbinger, qui m’a contactée il y a huit ans pour me demander si je voulais écrire un livre sur la pleine conscience. Je lui suis reconnaissante d’avoir persévéré. À Ryan Buresh et Caleb Beckwith, merci d’avoir été des éditeurs patients et créatifs qui ont contribué à façonner ces enseignements de façon optimale afin qu’ils rejoignent les lecteurs.

Ce livre n’aurait pas pu voir le jour sans les centaines de personnes qui ont suivi les cours de MBSR et de MSC et d’autres cours sur la pleine conscience, que j’ai donnés durant les vingt dernières années, et sans les nombreux clients venus dans mon cabinet à la recherche d’un lien plus profond avec leur propre pouvoir de guérison. Ce que j’ai appris en m’asseyant avec tous ces gens m’a inspiré l’humilité et la foi dans le pouvoir de guérison d’un esprit empreint de pleine conscience et d’amour bienveillant.

Avec une humble et profonde gratitude, je veux remercier mes enseignants, qui ont partagé avec moi la sagesse du dharma et incarné la présence attentive compatissante. Aux nombreux instructeurs de méditation

vipassana qui ont dirigé des retraites auxquelles j'ai participé, à Jon Kabat-Zinn, pionnier infatigable de la diffusion de la pleine conscience, à Kristin Neff et Chris Germer, qui ont développé le programme d'autocompassion en pleine conscience et qui continuent d'explorer et d'enseigner la compassion, j'offre ma gratitude infinie. À Steve Hickman, le bodhisattva voyageur : tu m'inspires par ta capacité infinie à enseigner et à partager ton expérience avec plus de chaleur et de présence qu'il ne semble humainement possible de le faire. Et à Diane Reibel, mon mentor et mon amie : sans toi et tes conseils en matière de méditation et d'enseignement, je ne serais pas rendue où je suis aujourd'hui. Je te dois plus que je ne saurais l'exprimer. Merci !

À mes très chers amis Ilyana Karthas et Doris Ferleger : vous avez été une source constante d'inspiration. À Jessica Landry, qui a cru en ma capacité d'écrire bien avant que je ne commence à y croire moi-même. Et à Michelle Kalman : les innombrables heures que tu as passées à écouter et à réfléchir patiemment sont inestimables. À vous tous, j'offre mes remerciements.

À Bill Moorcroft, qui a courageusement entrepris ce voyage avec moi. Merci d'avoir été mon complice !

À mes parents, mes éternels partisans, j'offre mes remerciements affectueux !

À Rafael Orzech, qui m'encourage sans relâche, et à Dan Orzech, merci de m'avoir permis de me consacrer à ce long processus et d'avoir toujours veillé au grain. Je vous aime tous les deux !

William H. Moorcroft :

Avant tout, je tiens à exprimer ma gratitude à ma compagne de vie, Laurie Dunn. C'est incroyable que, si tard dans notre vie, nous nous soyons

rencontrés et que nous passions du si bon temps ensemble. Laurie a été extrêmement patiente et compréhensive chaque fois que je retournais à l'ordinateur pour « travailler sur le livre ». Et elle était toujours prête à m'écouter parler de « comment avance le livre » et à participer aux travaux de la maison que je « n'avais pas le temps de faire ». La vie avec elle est une chose merveilleuse.

Je voudrais également exprimer ma gratitude à Jason Ong pour m'avoir encouragé à poursuivre l'écriture de ce livre et pour m'avoir guidé vers son éditeur, New Harbinger.

Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans la coopération de nombreux clients, qui m'ont aidé pendant plusieurs années à affiner la méthode GMATI, alors que je leur en proposais différentes moutures. Merci à vous tous.

Tout comme Catherine, je tiens à remercier l'équipe de New Harbinger qui a contribué à nous réunir, Catherine et moi, pour l'écriture ce livre, ainsi que pour son aide et ses conseils tout au long du projet.

Vous aimerez peut-être aussi…



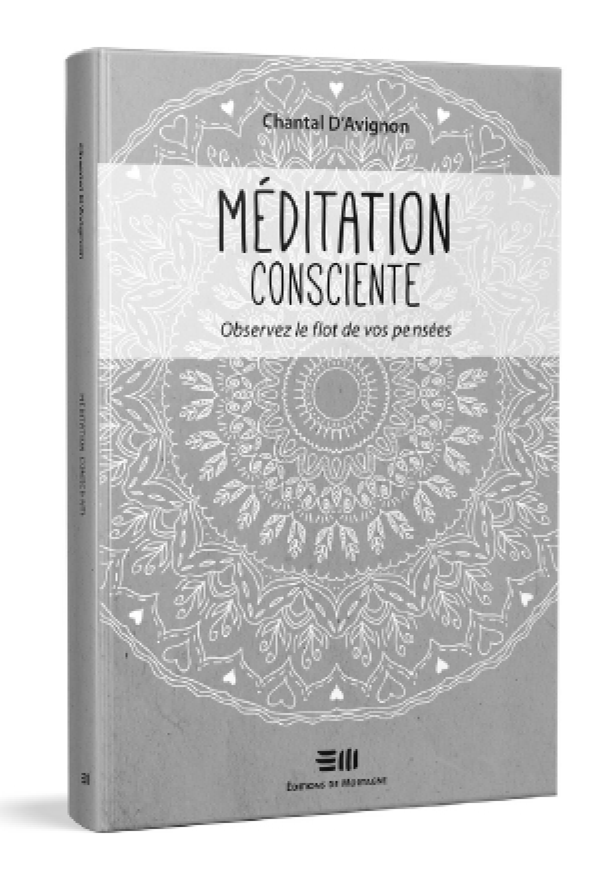
Surmontez vos peurs, apaisez votre esprit et savourez l'instant présent.

Vous vous posez mille questions sur le sens de ce que vous vivez et ne parvenez pas à stopper le flux incessant de vos pensées ? Découvrez une façon efficace de devenir plus calme, serein et heureux. Tout simplement.

De nature universelle, la *mindfulness* s'inspire des traditions orientales de méditation, du yoga, mais aussi des recherches occidentales sur le stress et des neurosciences. En la pratiquant, vous entraînerez votre cerveau à accueillir tout ce qui vous perturbe sans se laisser submerger.

Dans un style simple et imagé, l'auteur vous accompagne dans une profonde compréhension des 21 piliers de la pleine conscience. Il répond également aux interrogations les plus courantes à propos de cet apprentissage, afin que vous puissiez véritablement profiter de chaque instant grâce à ses enseignements.

Vous aimerez peut-être aussi…



Observez le flot de vos pensées

Vous aimeriez retrouver le calme intérieur et vous réapproprier votre essence profonde ? Vos pensées envahissantes et incessantes vous dérangent ? Arrêtez, respirez, observez en vous, autour de vous, et vous éprouverez un sentiment de bien-être et de sérénité.

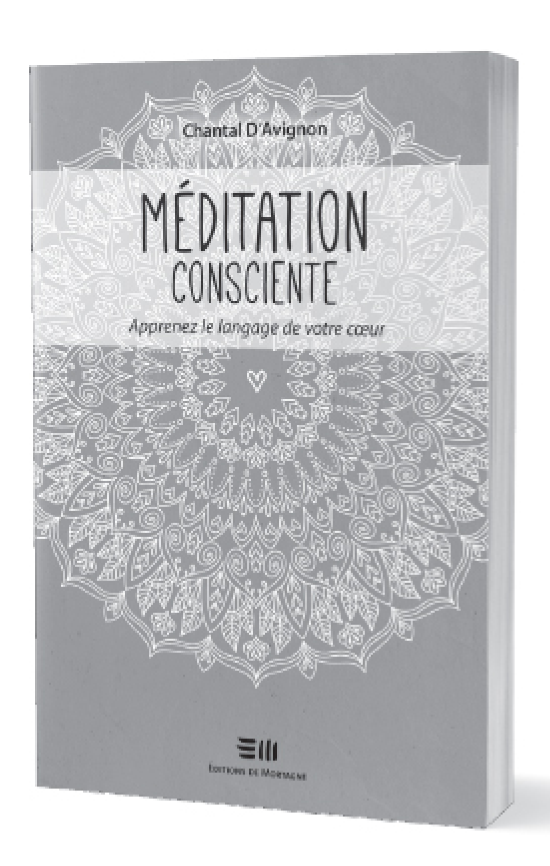
À l'aide d'exercices simples et de courtes méditations, devenez témoin de vos mécanismes mentaux et apprenez à observer le flot des réflexions qui se bousculent dans votre esprit. Avec grand bonheur, vous redonnerez de l'espace au temps. C'est une sensation unique à laquelle vous avez accès, sans même le savoir.

Ce livre ne s'adresse pas seulement aux gens qui veulent découvrir comment méditer. Les personnes les plus entraînées enrichiront leur pratique grâce à la réflexion nouvelle qu'apporte l'auteure.

Pratiquant la méditation depuis une dizaine d'années, Chantal D'Avignon a expérimenté plusieurs formes de méditation qui se sont toutes avérées décevantes. Son cheminement

personnel l'a amenée à comprendre que toutes les réponses à nos questions sont déjà là, à l'intérieur de notre être. Ce sont les fruits de son expérience intérieure qu'elle vous offre, avec modestie et empathie, dans ce livre.

Vous aimerez peut-être aussi…



Apprenez le langage de votre cœur

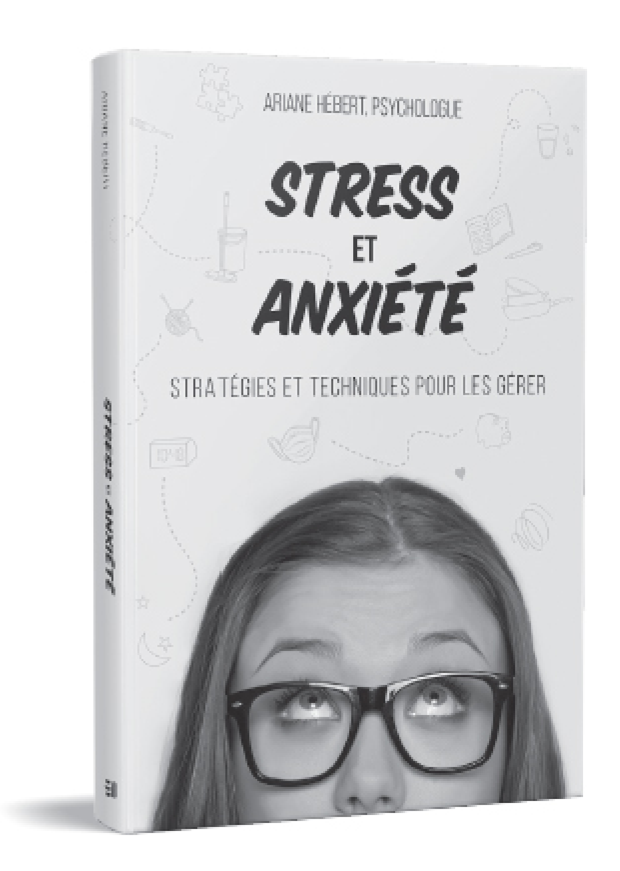
Vous trouvez difficile de méditer ? Lorsque vous parvenez à observer le flot de vos pensées, ça ne dure qu'un bref instant, parce que vos préoccupations vous dominent ? Pour réussir, il vous manque une pièce du puzzle : apprendre à ouvrir votre esprit en même temps que votre cœur.

Ce livre aborde de façon claire différentes facettes de la méditation et propose des exercices simples qui vous pousseront à analyser vos croyances les plus fondamentales, à les remettre en question et à découvrir votre essence profonde. Il vous apportera un regard nouveau sur tout ce qui vous arrive. Ainsi, vous retrouverez la tranquillité d'esprit nécessaire à l'écoute de votre cœur.

Grâce à une pratique quotidienne de la méditation consciente, Chantai D'Avignon prête davantage attention à son intuition, ce qui s'avère bénéfique à l'ouverture de son esprit. Dans ce deuxième livre, elle approfondit l'introspection : « Avant de réussir à saisir ce que

me dit mon cœur, je devrais commencer par être en mesure de l'entendre. » Cette réflexion lui a fait réaliser qu'il ne lui suffisait pas d'ouvrir son cœur : il lui fallait dorénavant en apprendre le langage.

Vous aimerez peut-être aussi…



Stratégies et techniques pour les gérer

D'où proviennent le stress et l'anxiété ? Comment affectent-ils votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend plus vulnérable ? Vos réactions à ces émotions sont-elles normales ?

Découvrez comment mettre en place des stratégies préventives pour développer votre résistance. À l'aide de techniques éprouvées, vous parviendrez à :

- mieux organiser votre temps ;
- changer votre vision des choses ;
- augmenter votre capacité d'affirmation ;
- rehausser votre estime de vous-même ;

- bien vous entourer ;
- maintenir un bel équilibre dans votre vie.

Vous êtes le capitaine de votre navire. Vous pouvez empêcher le stress et l'anxiété de vous faire sombrer !

Vous aimerez peut-être aussi…



Diminuez votre consommation. Changez votre vie.

Osez le *mindful drinking* et découvrez ses nombreux bienfaits !

Vous êtes-vous déjà réveillé, au lendemain d'une soirée arrosée, avec la désagréable impression d'avoir trop parlé ou de vous être ridiculisé ? Culpabilisez-vous lorsque vous finissez la bouteille de vin, alors que vous aviez prévu n'en boire qu'un verre ? Alors, le *mindful drinking* est peut-être pour vous…

Plus qu'une tendance, ce mode de vie vous incitera à revoir votre perception de l'alcool et vous fera prendre conscience de ses conséquences sur votre corps et votre esprit.

Que vous optiez pour une simple diminution de votre consommation, un mois sans alcool ou la sobriété en tout temps, l'idée est d'avoir le contrôle de vous-même et de trouver votre motivation. Perte de poids ? Amélioration de la santé ? Économies d'argent ? Ou seulement envie de ne pas boire pendant une soirée ? Toutes les raisons sont bonnes.

Teinté d’humour et dénué de jugement, ce livre vous propose un plan novateur pour déterminer quelle approche est saine et équilibrée pour vous.

N’a-t-on pas déjà dit que la modération avait bien meilleur goût ?

Vous aimerez peut-être aussi…



OUI, vous pouvez **VIVRE SANS STRESS** ! Du moins, vous pouvez faire en sorte qu'il n'affecte pas votre équilibre ni votre santé !

COMMENT ? De façon simple et pratique, en trois étapes :

- **COMPRENDRE** le processus qui s'enclenche automatiquement lors d'une situation déstabilisante et entraîne des transformations chimiques, biologiques et physiques pouvant, à long terme, devenir néfastes pour l'organisme.

- **ÉVALUER** votre vulnérabilité et votre niveau de stress grâce aux nombreuses pistes de réflexion proposée

- **METTRE EN PLACE** des stratégies efficaces, basées sur des exercices de respiration et de visualisation, et apprendre à apprivoiser et à gérer votre stress.

À la fin de votre lecture, vous disposerez d’outils pour installer progressivement et durablement le bien-être dans votre vie.

Vous aimerez peut-être aussi…



Parler de votre santé mentale avec vos enfants

La maladie mentale d'un parent est un véritable ouragan dans la vie des enfants. Dépression, bipolarité, schizophrénie, troubles anxieux, trouble de la personnalité : la météo parentale change continuellement et les enfants n'échappent pas aux gouttes de pluie ni à l'orage. Ils vivent la tempête, la ressentent, la supportent.

En raison de la honte vis-à-vis de la souffrance mentale, le parent choisit souvent, pour protéger sa famille, de la cacher et de se murer dans le silence. Mais les enfants savent toujours qu'il se passe quelque chose. Et les tenir à l'écart pourrait entraîner chez eux peur, colère, incertitude, confusion, incompréhension et culpabilité, en plus d'avoir des conséquences psychologiques à long terme.

L'expérience de mère et de pédopsychiatre de l'autrice l'a convaincue que les enfants doivent être informés le plus clairement possible pour pouvoir comprendre et développer des stratégies d'adaptation.

Ce livre propose d'accompagner le parent, pas à pas, dans un dialogue avec ses enfants, lui permettant ainsi de sortir du secret et de la honte.

« *Il était une fois un parent malade qui décida de ne plus se laisser définir ni piéger par sa maladie, de parler avec son cœur, son authenticité, pour expliquer son combat à ses enfants.* »

Et vous ? Choisirez-vous d'attendre que l'orage passe ou de danser sous la pluie ?

Bien malgré elles, de nombreuses personnes souffrent d'insomnie chronique. Ce livre peut les aider.

Grâce à un programme de quatre semaines, vous calmerez votre esprit et détendrez votre corps pour enfin atteindre le sommeil réparateur.

Les auteurs, une experte en pleine conscience et un spécialiste du sommeil comportemental, vous présentent des exercices de détente et de pleine conscience innovateurs, et proposent une perception différente de l'insomnie, afin de vous permettre de vous libérer de son emprise et de ne plus en subir les conséquences.

L'objectif: traiter le stress émotionnel et les angoisses qui sont à la base de l'insomnie.

Vous apprendrez à repérer les facteurs internes et externes qui perturbent votre sommeil et à élaborer un plan pour vous en libérer. Grâce aux outils de pleine conscience offerts dans ce livre, vous pourrez mettre en place dans votre vie quotidienne les conditions nécessaires à des nuits réparatrices.

Brisez le cycle des pensées anxieuses et dormez sur vos deux oreilles!

CATHERINE POLAN ORZECH

enseigne la pleine conscience (MBSR et MSC) depuis plus de deux décennies dans les départements de psychiatrie, d'obstétrique et de gynécologie de l'Oregon Health & Science University. Elle s'y implique également dans la recherche sur la pleine conscience et la santé des femmes. Vivant en Oregon, Catherine est thérapeute conjugale et familiale spécialisée dans la psychothérapie basée sur la pleine conscience.

WILLIAM H. MOORCROFT

est psychothérapeute spécialisé en médecine du sommeil comportementale. Après avoir obtenu un doctorat de l'Université de Princeton, William a consacré plus de quarante-cinq ans de sa vie à étudier et à enseigner le sommeil et les rêves. Il est auteur de quatre livres et de nombreux articles de recherche sur le sujet.

Fondateur et consultant en chef de la clinique Northern Colorado Sleep Consultants, il a auparavant été directeur d'un laboratoire de recherche Sleep and Dreams. Pour en savoir plus, visitez le www.sleeplessincolorado.com.